نەخۆشییە دەروونیەکان

نوسینی

د. نەفرام محمد حسن

پسپۆری نە خۆشیە دەرونی و دەماریەکان

چاپی یەکەم ٢٠٠٩

نەخۆشیەدەرونیەکان

ناوی کتێب : نەخۆشیەدەرونیەکان
نوسـیـنی : د. ئەفرام محمد حـسن
پێداچونەوەی زمانەوانی : لهۆن قادر
دیزاین : ئیبراهیم معروف
نۆرەی چاپ : یەکەم ۲۰۰۹
چاپخانە : تاران _ نشراحسان

ژمارەی سپاردنی (۱۱٤۸)ی ساڵی ۲۰۰۹ وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە

بسم اللہ الرحمن الرحیم

پێشکەشە

بە مامۆستای مرۆڤایەتی پێغەمبەر درودی خوای لەسەربێت.

بە دایك و باوکم.

بەو مامۆستایانەی لە ماوەی ٢٢ ساڵی خوێندنمدا هەمیشە وەك کۆمەڵە مۆمێك بوون بۆ رۆشنایی و رێنماییم.

بۆ هەر پزیشك و کارمەندێك هەوڵ دەدات لە ئازارەکانی تاك و خێزان کەم کاتەوە.

بۆ هەر کەسێك رۆژێك لە رۆژان هەستی بە نائارامی کردبێت.

بۆ ئەو خێزانانەی ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی هەیە.

بۆ هەر کەسێك ئەم پەرتوکە بە دڵسۆزانە دەخوێنێتەوەو لەرێی تێبینی و بۆچوون و رەخنە بونیادنەرەکانیەوە چاپی ئایندەی ئەم پەرتوکە دەوڵەمەنتر دەکات.

ئـــەم پەرتوکـــە بـــە شـــێوازێك نوســـراوە نـــەخۆش ، كەســـوكاری نـــــەخۆش ، ســــــەرجەم تاكـــــەكانی كۆمـــــەڵ، خوێنـــــدكارانی پـــە یمانگا و كۆلیـــژە پزیـــشكیەكان، خوێنـــدكارانی خوێنـــدنی باڵا، پزیشكەكان لێی سودمەند دەبن.

بــــەرێزان دەتـــوانن بۆچـــوون و ڕەخنـــەكانتان بـــەم ناونیشانانە ڕەوانە بكەن:

١- afram_afram@yahoo.com

بەشی یەکەم:

دەستپێك و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە

دەستپێك و ڕاستكردنەوەی چەند بۆچونێكی هەڵە

Introduction and correction of some false ideas

نوسین لە بارەی بابەتە زانستیەكانەوە كارێكی ئاسان نیە بە تایبەتی لەبارەی نەخۆشیە دەرونیەكانەوە كە تا ئێستاش بە نەنگیەك دادەنرێ لە كۆمەڵگەی ئێمەدا. كۆمەڵێكی زۆر وشە و زاراوەی نەشیاو بۆ ئەو كەسانە بەكاردەهێنرێ كە یەكێك یان زیاتر لە نەخۆشیە دەرونیەكانیان هەبێ. وەنەبێ ئەم حاڵەتە تەنها لەنێو كەسانی نەخوێندەوار و لادێ دوور دەستەكاندا هەبێ بەڵكو لە ئاستە بەرزەكانی خوێندن و لە نێو شار و شارۆچكەكانیشدا هەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانەت لە نێوان پزیشكەكانیشدا كە پسپۆری بوارەكانی ترن. هەمیشە یان زۆر كات پزیشك و ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە بەشێوەكی نا ئاسایی سەیر دەكرێن.

سەرەڕای هەندێ بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشیانە كە گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

١- نەخۆشی دەرونی پەیوەندی بە لاوازی ئیمانەوە هەیە یان ئەوانەی بڕوایان پتەوە كەمتر توشی نەخۆشی دەرونی دەبن.

ئەم بۆچوونە برێك لە ڕاستی و زۆرێك لە هەڵە لە خۆ دەگرێ ئەوەی ئاشكرایە نەخۆشیە دەرونیەكان بە شێوەیەكی گشتی دەكرێن بەدوو بەشەوە ،بەشێكیان بریتیە لە حاڵەتی زوهان یان سایكۆسس كە لە موسلمان و غەیرە دیندا وەكو یەك ڕوودەدات و هیچ توێژینەوەیەك نیە باس لەوە بكات لەو وولاتانەی دانیشتوانەكەی موسلمانن كەمتر ڕوودەدات. گەر هەندێ توێژینەوەی واش هەبێ هۆكارەكەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئاستی هۆشیاری دەرونی لەم وولاتانەدا لاوازە تاك و خێزان زۆرجار لەبری پزیشك و نەخۆشخانە پەنا دەبەنە بە كەسانێك كە دەكرێ هەر ناوێكیان لێ بنێین جگە لە چارەساز.

جۆری دووەم لە نەخۆشیە دەرونیەكان حاڵەتی نیوڕۆسە یان ئەعساب كە زیاتر حاڵەتی خەمۆكی و دڵەڕاوكێ هەندێ حاڵەتی تر دەگرێتەوە ڕوودانی ئەمانەش ڕەنگە تا ڕادەیەكی زۆر هەمان ڕێژەی وولاتانی ئەوروپا بێت بەڵام لەم

وولاتانەدا خەڵکی لای نەنگیە سەردانی پزیشك بکات و هەمیشە ژمارەی پزیشکەکان زۆر کەمە نەخۆش ناچار دەبێت دەیەها هەندێ جار سەدەها کیلۆمەتر ببڕێت تاکو بگاتە لای پزیشك ئەویش بە ماوەیەکی کورت بەبێ بایەخپێدانی پێویست بەڕێی دەکات بۆ ماڵەوە لەبەر کەمی کات یان نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت یان هاوکاری نەکردنی کەس کاری نەخۆش بۆ چارەسەر و زۆر جار سەردانی پزیشکی بوارەکانی تر دەکات ، هەوڵ دەدات حاڵەتی نەخۆشەکەیان بە شتێکی تر ڕاڤە بکات جگە لە دەروونی وگەر ئەو پزیشکە ڕەوانەی پسپۆری دەروونی بکات کە زۆربەیان نایکەن دەڵێ خۆ نەخۆشەکەی ئێمە شێت نیە؟ !

ئەمە گەر سەردانی پزیشك بکەن کە زۆربەیان سەردانی کەسانێك دەکەن بەناوی ئاینەوە چارەسەری خەڵکی دەکەن بە شێوەیەکی ئاشکرا نەخۆش دەروتێننەوە گەلێ شێوازی نەشیاو بەکاردێنن کە نەك لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا شتی وا نیە بەڵکو لە زیندانەکانی دەزگا دا پلۆسێنەرەکانی جیهانی سێشدا کاری وا دڕندانەو دوور لە ئینسانیەت هەمیشە ڕوونادات.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین هەندێ نیشانەی نەخۆشیەکان لە کەسانی باوەڕداردا کەمترە وەك لە کەسانی بێباوەڕ، ئەمەش بۆ کاریگەری ئیمان و تێڕوانینی تاك بۆ ژیان و ئایندە دەگەڕێتەوە کە گومانی تێدا نیە کەسانی موسلمان بە شێوەیەکی واقعیانە تر دەڕواننە ژیان و شتە بچوکەکان لە خۆ گەورەناکەن و بیرلە خۆکوشتن یان هەوڵی خۆکوشتن نادەن یان زۆر بەکەمی پەنا دەبەنە بەر ئەم ڕێگەیە سەرەڕای ئەوەی لە چارەسەرو خۆگونجاندندا لەگەڵ کێشەکان پەنا نابەنە بەر ڕێگەی نادروست کە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات وەکو بەکارهێنانی ئەلکحول مادەهۆشبەرەکان.

٢- پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان.

بەداخەوە ئەم بۆچوونە هەڵەیە لە سەرجەم ئاستەکانی کۆمەڵدا بڵاوە . کاتێك خێزانێك ئەندامێکیان نەخۆش دەبێت هەوڵ دەدەن بشارنەوەو سەردانی پزیشکی پێ نەکەن یان پاش ماوەیەك لە وەرگرتنی چارەسەر کاتێك هەندێك لە نیشانەکانی دیار نامێنێ بەئاسانی ناناسرێتەوە کە نەخۆشی دەروونی هەیە خێرا پەنا دەبەنە

بەر ئەوەی ژنی بۆ بێنن یان بە شووی بدەن بێ ئەوەی بە لایەنی بەرامبەری بڵێن نەخۆشی دەروونی هەیە . بە بۆچوونی خۆیان بە ژنهێنان یان شووکردن کێشەکان چارەسەر دەبێ و هەندێجار بۆ لە کۆڵکردنەوە خێزانی بۆ دروست دەکەن .

بەداخەوە هەندێ پزیشك کاتێك نەخۆشێك سەردانیان دەکات بە نیشانەکانی حاڵەتەکەی وا دەردەکەوێ کە گرفتێکی کۆمەڵایەتی هەبێت زیاتر لە تەندروستی ، هەندێجار گرفتی تەندروستیشی هەیە وەکو حاڵەتی دڵەراوکێ یان خەمۆکی بە کەسوکاری نەخۆش دەڵێن لە ڕستەیەکی گاڵتە ئامێزدا ژنی بۆ بێنن چاکدەبێ ! یان بۆ شوو وا دەکات!

لێرەدا جێ خۆیەتی ئاماژە بە هەندێ ڕاستی بدەین :

- هەرگیز بنەمایی خێزان لە سەر درۆ و فێڵ لەیەککردن دانەمەزرێ و ئەو خێزانانەی بەو جۆرە دروست دەکرێن تەمەنی بەردەوامیان لەتەمەنی فریودانەکە درێژتر نابێت.
- هەرگیز ئاینی پیرۆزی ئیسلام لەسەر ئەو فریودانە ڕازی نیە گەر پێغەمبەری ئیسلام بۆ فرۆشیارێك کە کیلۆیەك میوەت بداتێ و لەبری چاکەکە میوەی خراپت بداتێ بلێ ئەوە لە ئێمە نیە واتە لە ڕیزی موسلمانان نیە دەبێ بەرامبەر ئەوە بلێ چی لە بابەتێکی واگرنگدا درۆ دەکات و تاك و خێزانی بەرامبەر فریو دەدات (بەنا بەخوا).
- بێگومان ئەم بارە لێرەدا ناوەستێ بەڵکو پاش ماوەیەکی کورت کارەکە دادگای تێدەکەوێت لە بری خێزان دروستکردن دژایەتی لە نێوان دوو بنەماڵەدا دروست دەبێ.
- لێرە حەز دەکەم ڕووداوێکی ڕاستەقینە بگێڕمەوە کە ماوەیەك پێش ئێستا نەخۆشێك هاتە لام و گلەیی ئەوەی دەکرد لە هاوسەرەکەی نەخۆشی دەروونی (سکیزۆفرینیای) هەیە لە کاتی ژنهێناندا پێیان نەوتووە بەڵام لە هەمان کاتدا ئەم بەرێزە خۆیشی نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبوو بە هاوسەرەکەی نەوتبوو ، واتە ئەوەی چاڵێك بۆ برای هەڵکەنێ خۆی تێی دەکەوێ!!

٣- ئەوەی نەخۆشی دەروونی هەیە ناتوانێ ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت؟

وەك چۆن كەسانێك هەن لەو باوەڕەدان پێكهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە ، كەسانێكیش هەن لەو باوەڕەدان كە ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە دەبێ بیر لەژنهێنان نەكەنەوە ، لە لایەكەوە بە بیانوی ئەوەی ژنهێنان بەرپرسیاریە و بەم كەسانە هەڵناسورێ لە لایەكی ترەوە وای بۆ دەچن منداڵەكانیان توشی هەمان نەخۆشی دەبێ. لێرەدا تەنها وەڵامی بەرپرسیارێتیەكە دەدەینەوە ئەوی تر دەكەینە وەڵامی پرسیارێكی تر.

گومانی تێدا نیە كە پێهێنانی ژیانی هاوسەری بەرپرسیارێتیەو ئەركێكی گرانەو بە هەموو كەس هەڵناسورێ ، گەر باسی ئەوانە بكەین كە نەخۆشی دەروونیان نیە ئایا چەندیان دەتوانێ خێزان دروست بكات یان ئەوانەی دروستیان كردووە چەندیان سەركەوتون لەو پەیوەندیە هاوسەریەدا ، ئەو هەموو تەلاقەی دەدرێت چەندیان نەخۆشی دەروونیان هەیە، دیارە برێكی زۆری ئەو جیابونەوانە بۆ هۆكاری كۆمەڵایەتی و ئابوری و پێكەوە نەگونجان و خیانەتی زەوجی و .... هتد . دەگەڕێتەوە بەڵام ئەم هۆكارانە زۆر باس ناكرێ كاتێك یەكێك لە هاوسەرەكان نەخۆشیەكی دەرونی دەبێ ئەوی تریان لەكاتی جیابونەوەدا بە هەموو دنیادا جار دەدات كە هاوسەرەكەی نەخۆشی دەرونی هەبووە بۆیە جیابۆتەوە ، ئەگەر وانەبوایە ئەم كەسێكی زۆر باشەو لەگەڵ هەموو كەسێكدا هەڵدەكات و هەوڵ دەدات سۆزوبەزەیی دەوروبەر بۆ خۆی ڕابكێشت . گومانی تێدا نیە لە كۆمەڵگەیەكی دواكەوتووی وەك ئێمەشدا نەخۆشی دەرونی وەك نەنگیەك یان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەكرێ بۆیە دەوروبەر پێی دەڵێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا. تەمەنی خۆت لە چیا دەفەوتێنی، لەگەڵ عاقلەكاندا زۆرمان تەواو كردووە جا نۆبەی ......) زۆر ڕستەی بێ سەروبەری تر . ئیتر كەس گوێ لە لایەنی بەرامبەر ناگرێ هەموو كێشەو گرفتەكان دەگەڕێننەوە بۆ لایەنی دووەم.

وەك لە وەڵامی پرسیارەكەی پێشودا ووتمان ژیانی هاوسەری لەسەر كۆمەڵێ بنەما دروست دەكرێ ، بەڵام بیرمان نەچێ زوربەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و نەخۆشیەكەیان بۆ ماوەیەكی دیاری كراوە دەتوانن ژیانی هاوسەری دروست بكەن و هیچ گرفتیان نیە ، ئەوانەشی نەخۆشیەكانیان درێژ خایەنە دەتوانن لەسەر

بنەماکانی پێشوو بیر لە هاوسەرگیری بکەنەوە.لەهەندێ حاڵەتدا زۆر گرانە ئەو کەسانە بتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری بەسەرکەوتووی بە ئە نجام بگەیەنن.

٤- نەخۆشی دەرونی چاکبونەوەی نیە؟

یەکێکی تر لەو بۆچونە هەڵانەی لە کۆمەڵگەی خۆماندا و لەهەندێ شوێنی تری دونیادا هەیە. بێ ئۆمێدیە بەرامبەر بە چاکبونەوەی ئەو کەسەی نەخۆشی دەرونی هەیە ، گومانی تێدا نیە ئەم بۆچونە لە ڕاستیەوە زۆر دووره . زوربەی زۆری نەخۆشیە دەرونیەکان چاکدەبنەوە و ڕەنگە هەر یەکە لە ئێمە لە ژیانی خۆیدا دەیەها حاڵەتی وای دیبێ کە کەسێك لە ژیانیدا تەنها بۆ جارێك یان چەند جارێك سەردانی پزیشکی دەرونی کردووە پاشان لە ژیاندا پێویستی بە چارەسەر و ڕێنمایی تر نەبووە. گەر ئەمە بۆ خەڵکی ئاسایی ڕاست بێ لای پزیشکی دەرونی ڕاستیەکی حاشا هەڵنەگرە کە ئەوانەی نەخۆشی دڵەراوکێ یان خەمۆکی یان ترسی کۆمەڵایەتی یان عەمەلی (واسواسی) یان هەیە زوریەیان چاکدەبنەوە. (سەبارەت بە ئەگەری چاکبونەوەی هەرنەخۆشیەك ، لەگەڵ نەخۆشیەکەدا باسکراوە).

٥- نەخۆشی دەرونی نەخۆشیەکی بۆ ماوەیە.

زۆرجار لەژێر ئەم ڕستەیەدا ستەمی گەورە لە تاك و خێزان دەکرێ و ستەمەکە تەنها بەتاکی نەخۆشەوە ناوەستێ بەڵکو دەچێتە سنوری خێزان و هەندێجار لەو سنورەش تێپەر دەکات.

کێمان هەیە ئەوەی نەبیستبێ کاتێ یەکێك دەیەوێ ژیانی هاوسەری دروست بکات گەر بنەماڵەی بەرامبەر یەکێکیانە هەبێ نەخۆشی دەرونی هەبێ هەنگاوێ دێتە دواوە خۆ گەر نەخۆشیەکە لە بنەماڵەی کچەکەدا بێ چەند هەنگاوێ دێتە دواوە گەر بەتەواوی پاشەکشە نەکەن لەژێر پەردەی بۆ چوونێکی هەڵەی تردا (سێ یەکی منداڵ لە خاڵوانی دەردەچێ) .

گومانی تێدا نیە بۆ زۆربەی نەخۆشیە دەرونیەکان بۆ ماوە کاریگەری هەیە بەلام نەك بەو جۆرەی خەڵکی لێی تێگەشتوون ، هەرکەسێ دایکی یان باوکی نەخۆشی دەرونی هەبوو منداڵەکانیشیان توش دەبن.

نەخۆشیە دەرونیەکان بە شێوەکی گشتی دوو هۆکاری هەیە بۆماوە لەگەڵ ژینگە

(لەبەشێکی تردا باسی دەکەین) ، گومانی تێدا نیە زوربەی توێژینەوە تازەکان ئاماژە بەوە دەکەن گەر یەکێك نەخۆشی دەرونی هەبێ ئەگەری ئەوەی تاکێکی تر لەو ماڵەدا توشی ببێ زیاترە وەك لە کەسێکی تر کە لە بنەماڵەکەیاندا ئەو حاڵەتە نەبێ ، بەلام توشبونەکە حەتمی نیە بەڵکو ئەگەرەکان زیاتر دەکات بۆ نمونە حاڵەتی دڵە راوکی نزیکەی لە (٢٪) ی هاولاتیان توشی دەبن بەلام گەر یەکێك ئەم حاڵەتەی هەبێ ئەگەر توشبوونی ئەندامانی خێزان نزیکەی لە (١٥٪) ە. حاڵەتی سکیزۆفرینیا نزیکەی لە (١٪)ی هاولاتیان توشی دەبن گەر یەکێك لە باوان ئەم حاڵەتەی هەبوو ئەگەر توشبونی منداڵەکەیان نزیکەی لە (١٠٪) دەبێ و گەر هەردوو باوان نەخۆشیەکەیان هەبوو ئەگەرەکە بۆ لە (٣٣٪) بەرزدەبێتەوە واتە یەك لە سێ نەك لە (١٠٠٪).

٦- نەخۆشی دەرونی واتە شێتی.

ئەم ڕستەیە خۆی وەلامی خۆی دەداتەوە یان ڕاستر خۆی هەڵەی بۆ چونەکە دەخاتە روو چونکە هەر کاتێ وتمان نەخۆشی ئیتر شێتی وجودی نامێنێ دیارە هیچ نەخۆشیەکیش نیە ناوی شێتی بێت. شێتی زیاتر ووشەیەکی سەرزارەکیە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان نەشیاوی هەندێ ڕەفتار بەکاردێ و لە دونیای زانستدا ئەم ووشەیە بونی نیە ، چونکە هەرحاڵەتێك تۆ پێی دەلێی شێت لە دونیای نەخۆشیە دەرونیەکاندا ناوی خۆی هەیەو وەکو حاڵەتێك ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێ . دەشێ ئەو کەسە نەخۆشی تێکچونی کەسێتی یان حاڵەتی شادی یان سکیزۆفرینیای یان بیرکۆلی هەبێ .

٧- دەرمانەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێ بۆ هەتا هەتایە بەکاربهێنرێ و دەبێتە هۆی ئالوودەبوون(راهاتن).

ماوەی چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان لە نەخۆشیەکەوە بۆ نەخۆشیەکی تر دەگۆرێ ، هەندێ حاڵەت پێویستی بە دەرمان نیە و تەنها بە رێنمایی دەرونی چاکدەبێتەوە و هەندێکی تر رێنمایی و دەرمانی پێکەوە بۆ بەکاردەهێنرێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو شەش مانگ یان برێك زیاتر و هەندێکی تر تەنها دەرمانی بۆ بەکاردەهێنرێ دیسانەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لە زوربەی حاڵەتەکاندا کەمتر لە

ساڵێك و لە هەندێکیاندا بۆ دوو ساڵ، هەندێ حاڵەتی تر چارەسەرەکەی وا دەخوازێ تەزووی کارەبای بۆ بەکاربهێنرێ هاوشان لەگەڵ دەرمان یان چارەسەری دەروونی یان هەردووکیان.

بەڵام گەر ئاورێك لە نەخۆشیە جەستەییەکان بدەینەوە ئەوەی پێی دەڵێن نەخۆشیە درێژ خایەنەکان وەکو شەکرە یان بەرزی فشاری خوێن تاك دەبێ هاتاهەتایە دەرمان بخوات و کاریگەری ئەو دەرمانانە لە دەرمانە دەرونیەکان کەمتر نیە.

سەبارەت بەوەی دەرمانەکان دەبێتە هۆی ئالوودەبون برێکی زۆری دەرمانە دەرونیەکان وەکو دژەسایکۆسس (بۆ چارەسەری شادی و سکیزۆفرینیا بەکاردەهێنرێ) یان دژەخەمۆکیەکان (بۆ چارەسەری خەمۆکی و عەمەلی (واسواسی) و ترسی کۆمەڵایەتی .....هتد)بەکاردەهێنرێ یان دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج (بۆ چارەسەری توندوتیژی کە هاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشیەکی دەرونی یان بۆ چارەسەری پەرکەم بەکاردەهێنرێ) ئەمانە کە بەشی هەرەزۆری دەرمانەکانی دەرونین نابنە هۆی ئالوودەبوون. پاش ماوەی پێویست لە بەکارهێنان تاك دەتوانێ وازیان لێ بهێنێت بەبێ بوونی نیشانەکانی لێگرتنەوە لە هەندێ حاڵەتدا نیشانەکانی لێگرتنەوە روودەدات بەڵام هێندە توند نیەو چارەسەردەکرێ.

ئەو دەرمانانەی کە حاڵەتی ئالوودەبوون دروست دەکەن زیاتر دەرمانەکانی دژەلەراوکێن (کە بۆ حاڵەتی دڵەراوکێ یان بۆ خەواندنی نەخۆش بەکاردەهێنرێ) ئەم گروپە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بەکاردەهێنری کە چەند هەفتەیەك تێپەرناکات چونکە گەر ماوەیەکی لەوە درێژتر بەکارهێنرا وەگەرێ ئالوودەبوون روودەدات ، بەداخەوە تاك زۆرجار لە ئەنجامی ئەوەی لەو ماوەیەکی پزیشك بۆی دیاری دەکات زیاتر دەیخوات توشی ئالودەبوون دەبێت . ئەمە تەنها لە لایەن پزیشکانی دەرونیەوە نیە ئەم گروپی دەرمانە لە لایەن پزیشکان هەناوی و کۆئەندامی دەماریشەوە دەنوسرێ لەوانەیە پزیشکانی دەرونی لە هەموان کەتر بینوسن بە هۆی بوونی دەرمانی تر کە هەمان رۆڵ دەگێرێ.

یەکیکی تر لەو دەرمانانەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە پێی ئالوودەدەبن

حەبی ئارتینە * ، ئەم حەبە بەکاردەهێنرێ بۆ کەمکردنەوەی یان چارەسەرکردنی ئەو زیانە لاوەکیانەی لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەسایکۆسس دەکەونەوە (ڕەقبوونی ماسولکەکان و ماخۆلان و جوڵەی نائاسایی ماسولکەکانی دەم و چەناکە) بەڵام گرفتی ئەم حەبە لەوەدایە تاك بە خواردنی هەست بە خۆشی دەکات بۆیە لەو بڕەی کە بۆی دیاری دەکرێ زیاتر دەخوات و هەندێجار دەرمانەکانی نەخۆشیەکە ناخوات تەنها ئەم حەبە بەکاردەهێنێ و بێگومان لەمەشەوە سەردەکێشێ بۆ مادەی تر.

بەکورتی دەتوانین بڵێین زوربەی زۆری دەرمانەکانی دەروونی نابنە هۆی ئالودەبوون ، ئەوبڕە کەمەشی دەبنە هۆی ئالودەبوون گەر بە پێی ڕێنماییەکانی پزیشك بەکاربهێنرێ ئەو گرفتە روونادات.

٨- هۆکاری نەخۆشیە دەرونیەکان جنۆکەیە .

تێبینی : لەم کتێبەدا زیاتر لە جارێك ناوی شێخ و مەلا هاتووە زۆرجار بە تەنیشتیەوە لە کەوانەیەکدا نوسراوە بازرگانانی ئایین ، دیارە لێرەدا مەبەست لەو مامۆستا بەرێزانە نیە کە لە مزگەوتەکان پێش نوێژی دەکەن یان ووتاری هەینی دەخوێننەوە یان ئەو کەسانەی نازناویان شێخە یان مەلایە بەڵکو مەبەست لێی ئەو چەند کەسە دەرون نەخۆشەیە کە هەوڵ دەدەن بە ئایەتەکانی خوای گەورەوە بازرگانی بکەن و لافی ئەوە لێدەدەن جنۆکە دەردەکەن و چەندەها نەخۆشی چارەسەر (چارەشەڕ) دەکەن.

ئەمە یەکێکی ترە لەو بۆچوونە هەڵەو مەترسیدارانەی لەم کۆمەڵگەیەو کۆمەڵگە دواکەوتوەکانی هاوشێوەی ئێمەدا هەیەو بەهۆیەوە کەسانێکی زۆر ئازاردەدرێن و دەیەها کەسیش بازرگانی بەم بۆچونەوە دەکەن و بەناوی ئاینەوە ئاین ناشرین دەکەن و بەنرخێکی کەم ئایەتەکانی خوا دەفرۆشن و بەدنیاکی کورت و براوە ئاییندەی خۆیان دەفرۆشن بەناوی دینداریەوە دینارداری خۆیان دەکەن و بە بۆچوونی خۆیان وەك چۆن دەتوانن بەندەکانی خوا فریوبدەن ئاواش خوایان بۆ فریودەدرێ.

لەسەرئەم خاڵەیان برێك زیاتر دەوەستین چونکە قوربانیانی ئەم بۆ چوونە زۆرە و رۆژانە دەیەها کەس دەبینین بەدەستی ئەم بازرگانانەوە(بەداخەوە بەخۆیان

دەڵێن شێخ یان مەلا ، بۆ گەرم کردنی بازاڕەکانیان یاری کردن بە لایەنی سۆزداری نەخۆشەکان یان کەسوکاریان) ئازاردەدرێن بەبیانوی دەرکردنی جنۆکەوە چەندەها شێوازی نەشیاو بەکاردێنن بۆ برەودان بە بازرگانیەکان.

گرنگترین شێوازەکانی چارەسەرکردن یان ڕاستر چارەشەرکردن کە لەلایەن ئەم کەسانەوە بەکار دەهێنرێ:

- ئازاردان بەهۆی لێدان بە دار ، نەعل ، زللە، سۆندە.
- کارەبا لێدان لەسەر سنگی یان رانی نەخۆش !!
- سوکایەتی پێکردن بە تفکردن یان قسەی نەشیاو.
- دوعاکردن لەرێی نوسینی چەند ئایەتێك یان فەرموودەیەك هەڵواسینی بە شوێنێکی نەخۆشەکەوە. (هەندێجار کە ئەو نوسینانە کە دەیکەیتەوە برێکی باشیان جگە لە کۆمەڵێ خەتی ناشرین خواروخێچ هیچی تری تێدا نیەو هەندێ جار وێنەی سەری ئاژەڵێکی تێدایە و لێرەو لەوێ دەبیستین هەندێکیان قسەی ناشرین و جنێوی تێدایە بە کەسەکە) .
- ڕێنمایی دان بە نەخۆش کە گوێبیستی قورئان بێت لە رێی هێدفۆنەوە رۆژانە شەش تا هەشت هەندێجار دوانزە کاژێر لە رۆژێکدا.
- ستمی خواردن بەوەی هەندێ خواردنی بۆ دەنوسرێ وەکو هەنگوین و ڕەشکەو .... یان رێگرتن لە هەندێ خواردن وەکو گۆشت.

گومان لەوەدا نیە کە بونەوەرێك هەیە بەناوی جنۆکەو خوای گەورە لە قورئاندا باسی کردوون و سورەتێك هەیە بە ناویانەوە وەك چۆن سورەتێك هەیە بە ناوی مرۆڤەوە (مەبەست سورەتی الجن و الانسان) ژمارەیەك فەرمووده هەیە باس لە حالی جنۆکە دەکات.

لێرەدا بەباشی دەزانم هەندێ لەو ئایەت و فەرموودانە بخەمە روو لەگەڵ ڕاڤەکردنیان بە ئومێدی ئەوەی خوای گەورە تەوفیقمان بدات بۆ رێگەی ڕاست: ﴿ وَقَالَ ٱلشَّيْطَٰنُ لَمَّا قُضِىَ ٱلْأَمْرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ ٱلْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ ۖ وَمَا كَانَ لِىَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوْتُكُمْ فَٱسْتَجَبْتُمْ لِى ۖ فَلَا تَلُومُونِى وَلُومُوٓا۟ أَنفُسَكُم ﴾ ابراهيم: ٢٢

لەم ئایەتەدا خوای گەورە بەڕونی باس لەوە دەکات کە شەیتان دەستەڵاتی بەسەر مرۆڤدا نیە بەڵکو تەنها بانگەشەیان دەکات ئەوانیش وەڵامی دەدەنەوە بۆیە

شەیتان پێیان دەڵێ لۆمەی من مەکەن لۆمەی خۆتان بکەن ﴿ وَٱذۡكُرۡ عَبۡدَنَآ أَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلشَّيۡطَٰنُ بِنُصۡبٖ وَعَذَابٍ ﴾ ص: ٤١). ﴿ وَأَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ الانبیاء: ٨٣). لەم دوو ئایەتەدا یەکێك لە بەندە ساڵحەکانی خوای گەورە پێغەمبەر ئەیوب (علیه السلام) دەستی پارانەوە بەرزدەکاتەوە لەوەی شەیتان زیانی پێگەیاندووە وشەی مەس بەکاردەهێنێت واتە بەرکەوتن ئەوەی لەم رۆژەدا هەندێ بازرگان بانگەشەی ئەوە دەکەن چارەسەری مەسی شەیتان دەکەن یان شەیتان مەسی هەیە بۆ ئەوانەی لەرووی ئیمانیەوە لاوازن. گەر بەو بۆچوونە بوایە شەیتان مەسی بۆ کەسانی ئیمان لاواز بوایە بۆ ئەمان دی سەرۆکی وولاتەکان و بازرگانە چاوجنۆکەکان و دز و جەردەکانی ئەم رۆژگارە شەیتان هیچیان لێبکات ، یان تۆ بڵێی یەکێك لە پێغەمبەرەکانی خوا ئیمانی لاوازبوویێ(پەنابەخوا) بۆیە شەیتان دەستی لێوەشاندووە. یان ئەمانەی ئەمرۆ بروایان لەو پێغەمبەرە پتەوترە تابتوانن چارەسەری مەسی شەیتان بکەن و پێغەمبەرێکی وەك ئەیوب (علیه السلام) نەزانێ چۆن چارەسەردەکرێ.

لێرەدا ئەم پێغەمبەرە هێندە بە ئەدەبەوە ئاخاوتن لەگەڵ خوادا دەکات هەردوو ووشەی (نصب و عذاب) بە ئەناسراوی دەهێڵێتەوە چونکە دەزانی خوای گەورە لەو زاناترە دەزانێ مەبەستی چیە.

خۆ گەر هاوکێشەکەش پێچەوانە بکەنەوە بڵێن ئەوانەی خواناسن شەیتان دەستیان لێدەوەشێنێ تاکو خواپەرستی نەکەن ئەوا دەبێ وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنەوە جما خۆیان (بازرگانەکانی ئایین)خوا ناس نین ، یان عیبادەتەکەی ئەمان هێندە نیە پێویستی بە شەیتان هەبێ رێگری لێبکات!!

عەتای کوری ریاح دەڵێ ئیبن و عباس پێی ووتم ئافرەتێکت نیشان بدەم لە ئەهلی بەهەشت ،ووتم بەڵێ : فەرموی ئەو ئافرەتە رەشە هاتە لای پێغەمبەر پێی ووت من پەرکەمە خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە. پێغەمبەر پێی ووت: گەر دەتەوێ ئارام بگرەو دەچیتە بەهەشت ، یان دوعات بۆ دەکەم خوا چاکت کاتەوە ؟ ووتی : ئارام دەگرم . پاشان وتی خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە تا خۆم رووت نەکەمەوە پێغەمبەر دوعای بۆ کرد.(ئەم فەرمودەیە بوخاری و موسلیم ریوایەتیان کردووە.(٥٦٥٢ و٢٥٧٦) لەم فەرموودەیەوە سێ ڕاستی گرنگ فێر دەبین:

١- پێغەمبەری خوا هۆکاری پەرکەمی نەگەڕاندۆتەوە بۆ شەیتان بەڵکو بۆ بوونی حاڵەتێکی جەستەیی بۆیە بەو ئافرەتە دەڵێ دوعات بۆ بکەم یان نا.

٢- گەر هۆكاری پەركەم شەیتان یان جنۆكە بوایە بێگومان پێغەمبەری خوا نەیدەهێشت موسلمانێك بەو جۆرە بەدەست شەیتانەوە بناڵێنێ و دووجاری خۆ رووتكردنەوەی بكات.

٣- ئەوانەی دوعا دەكەن لەرێی خوێندنی قورئان بەو بۆ چوونەی قورئان جنۆكە دەردەكات دەی خۆ ئەم هاوەڵەی پێغەمبەر لەگەڵ ئەودا نوێژ دەكات گوێ بیستی پێغەمبەری خوایە لە كاتی خوێندنی قورئاندا چۆن جنۆكە تواني لێی نزیك بێتەوە چ جای ئەوەی بچێتە لەشیەوە.یان دەبێ بازرگانەكانی ئەمرۆ لە پێغەمبەری خوا باشتر و رەوانتر قورئان بخوێنن(پەنا بەخوا).

شەوێك پێغەمبەری خوا لە ئیعتكافدا دەبێ یەكێك لە خێزانەكانی (سەفیەی كچی حەیی) دێت بۆ لای لە ماڵی ئوسامەی كوری زەید دووان لە پیاوانی ئەنسار دەیان بینن پێكەوە بەخێرایی دەرۆن ئەبا پێغەمبەر هەستیان پێ بكات لەو كاتەدا پێغەمبەر بانگیان دەكا دەڵێ لەسەرخۆ بن ئەمە سەفیەی كچی حەییە ئەوانیش دەڵێن پەنا بەخوا ئەی پێغەمبەری خوا (مەبەستیان لەوەیە، چۆن گومان لە تۆ دەكەین) پێغەمبەر پێیان دەفەرمووی شەیتان وەك خوێن بە لەشدا دەگەرێ ترسام خراپەیەك بخاتە دڵتانەوە.دیارە مەبەست لەم فەرمودەیە ئەو گومانەیە كە شەیتان بۆ تاكی دروست دەكات ئیمامی شافیعی رەزا و رەحمەتی خوای لێبێت دەڵێ مەبەست لەم فەرمودەیە وەڵام دانەوەی گومانە لەشوێنی خۆیدا تاكو نەكەوینەوە گوناهەوە.

راڤە ئەم فەرمودەیە بە فەرمودەیەكی تر دەكرێت (اتقوا مواقع الشبهات) واتە خۆتان بپارێزن لە شوێنی گومانلێكراو.

بەشی دووەم:

پێناسەی تەندروستی دەرونی.

پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیۆرۆسس.

هۆکاری پەشێویە دەرونیەکان.

پێناسەی تەندروستی دەرونی

Definition of mental health

ڕەنگە پێناسەکردنی نەخۆشیە جەستەییەکان ئاسان بێت تارادەیەکی باش، بۆنمونە پلەی گەرمی هەرکاتی لە سنوری ٣٦,٦- ٣٧,٢ بێت ئاساییەو هەرکاتێ لەو سنورە زیاد یان کەمی کرد دەتوانین بلێن ئەو کەسە تای هەیە یان پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە. بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و کۆئەندامی هەرس کۆئەندامەکانی تر . بەڵام بۆ تەندروستی دەرونی لەبەر نەبوونی پێوەرێکی دیاری کراو لەرووی چەندێتی و چۆنێتیەوە بۆ ڕەفتاری تاك بۆیە ئاسان نیە پێناسەیەکی وورد و گشتگیری ئەوە بکرێ کێ تەندروستە و کێ نەخۆش.

هەندێ چەك هەیە لەمەر پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسی بکەین

١- چەمکی نەبوونی نیشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستی دەرونی بەوە پێناسە دەکات کە تاك نیشانەی نەخۆشی دەرونی نەبێت ، ئەمە چەمکێکی سلبیە شتەکان بە پێچەوانەی دەناسێتەوە تێکچونە کەسێتیەکان پشت گوێ دەخات و ناکرێ هەرکەسێ نیشانەی ئاشکرای نەبوو بە کەسێکی دەرون دروست دابنرێ.

٢- چەمکی ژمێریاری:

ئەم چەمکە تاکی دەرون دروست وا پێناسە دەکات کە ئەو تاکەیە لە ڕەفتار و کردەوە و شێوازی ژیانیدا لە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە دەچێ لە ژینگەکەی خۆی.

هەرچەندە ئەم چەمکە ڕێز بۆ زوربەی تاکەکانی کۆمەڵ دادەنێ بەڵام بەهیچ جۆرێ مەرج نیە هەرکەسێ پێچەوانەی کۆمەڵ بێ نەخۆش بێت ، چونکە دەشێ ئەو تاکانە یان کۆمەڵە کەسەی بۆ چوونی جیاوازیان هەیە یان داهێنانێکی نوێیان هەیە یان بۆچونێکی ڕەخنەگرانەیان هەیە کەسانی رۆشنبیر و داهێنەر و سەرکردە و عەبقەری بن.

٣- چەمکی پشت بەستوو بە داواکردنی یارمەتی پزیشکی:

ئەم چەمکەیان دەڵێ هەرچەندە هەندێ کەس نیشانەیان هەیە بەڵام دەتوانن ژیانی خۆیان گوزەربکەن و گرفتی تایبەتیان نیە ، واباشە ئەم خاڵە بۆ چەمکی تەندروستی زیادبکرێ هەرکەسێ ناچێ بۆ لای پزیشك یان کەسوکاری نایەن بۆ لای پزیشك یان چارەساز ، ئەوە کەسێکی دروستە.

ئەم چەمکە زۆرجێی مەترسیە چونکە برێکی زۆر لە هاوڵاتیان دەشێ گرفتی ئابووریان هەبێ بۆیە

سەردانی پزیشك نەكەن یان بارودۆخ گونجاو نیە بۆ سەردان یان هۆشمەندی خۆی لە دەست داوە یان كەسوكاری چاودێری دروستی بۆ ناكەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەكی تر. ئایا ئەمانە هەمویان تەندروستن و حالەتی نەخۆشیان نیە!!

٤- چەمكی پەیوەست بە پەككەوتەیی:

تەندروستی دەرونی بە پێی پلەی پەككەوتەیی لە بوارە سەرەكیەكانی ژیاندا دەپێورێ ئەویش بواری كاركردن و خۆگونجاندنی كۆمەلآیەتییە.

ئەم بوچوونە یەكێكە لە گرنگترین بۆ چونەكان چونكە تەندروستی دەبەستێتەوە بە توانای تاكەكان و پەیوەندیان بەلآم ئەوە پشت گوێ دەخات كە دەشێ ئەم خۆگونجاندن و كاركردنە لەسەر زیان گەیاندن بە خود یان خۆگونجاندی ئاوەكی بێت.

٥- پێناسەی رێكخراوی تەندروستی جیهانی:

تەندروستی دەرونی بریتیە لە توانای جێبەجێكردنی كاری رۆژانەو ژیان بە شێوەیەك كە چالاكی و سەربەخۆیی گونجاو بەدیبهێنێت و خۆگونجاندن لەگەڵ كۆمەڵگەو دەوروبەردا بەدیبهێنێت و ئەمە لەگەڵ بوونی هاوسەنگی خودی كەبەهۆیەوە رێگر دەبێت لە هەرناڕەحەتیەكی جەستەیی. واتە تەندروستی دەرونی بریتیە لە چالاكی ،هاوسەنگی ، خۆگونجاندن.

بەلآم نەخۆشی دەرونی بریتیە لە نەبوونی باری دەرون دروستی ئەمەش ناسینەوەی شتەكانە بە پێچەوانەكەی باشتر وایە بلێین بریتیە لە پلەیەكی گەورە لە پەككەوتەیی یان ناڕەحەتی كەوا لە تاك دەكات لە بەركەوتنندا بێت لەگەڵ خۆیدا یان لەگەڵ چواردەوردا یان لادانێكی سلبیانە لەوان .

پۆلێن كردنی نەخۆشیە دەرونیەكان

Classification of mental disorders

یەكێك لەو گرفتانەی لە كاتی سەردانی نەخۆش یان كەس وكاری نەخۆشدا بۆ كلینیكەكان تێبینی دەكرێ ئەوە كاتێك دەلێی نەخۆشەكەتان نەخۆشی چی هەیە دەڵێ دكتۆر دەڵێن نەخۆشی دەرونی یان نەخۆشی نەفسی هەیە كاتێك دەلێ چ جۆرە نەخۆشیەكی دەرونی دەلێ دكتۆر گیان دەونیە دەرونی !!.

بێگومان ئەم ووشانە نەخۆش لە هەندێ پزیشكەوە فێری بووە كە بە نەخۆش دەلێ حالەتی دەرونیت هەیە یان هەندێجار بە كەسوكاری نەخۆش دەلێ كاكە گیان تێكچوە؟! هەندێجار ووشەی لەوەش نەشیاوتر بەكاردێنێ و هۆكاری سەرەكی ئەم رەفتارەش بۆ دوو خاڵی سەرەكی دەگەرێتەوە:

١- پزیشك نازانێت جۆری نەخۆشەكە دیاری بكات بۆیە بەم رستەیە خۆی دەپەرێنێتەوە.

٢- دەترسێ لەوەی گەر ناوی نەخۆشیەكە بلێ نەخۆش و كەسوكاری نەخۆش پرسیاری لێبكەن لەمەر ئەو نەخۆشیە و نەتوانێت وەڵامیان بداتەوە.

٣- كەمی كات و ئەو ماوەیەی دایدەنێت بۆ بینینی نەخۆش وا دەكات لە راستیە زانستیەكان بەدوور بێت قسەكانی زیاتر بازاری بێت.

بە شێوەیەكی سەرەكی دوو جۆر پۆلێن كردن هەیە :

١- پۆلێن كردنی نێودەولەتی بۆ نەخۆشیەكان:

(International classification of disease)

لە ووڵاتانی ئەوروپاو زۆربەی ووڵاتانی جیهاندا پەیرەو دەكرێ.

٢- مانوەلی دەست نیشان كردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان چاپی چوارەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-IV)

ئەم مانوەلە زیاتر لە ئەمەریكا پەیرەو دەكرێ، بە پێی ئەم مانوەلە هەر نەخۆشیەو كۆدی تایبەتی خۆی هەیە و بۆ دەست نیشان كردنی هەر حالەتێك پێویستە تاك برێكی دیاری كراو نیشانەی هەبێ بۆ ماوەیەكی دیاری كراو كە لە مانوەلەكەدا باس لە كەمترین ماوە دەكات ، ئەو نیشانانە بەهۆی بەكارهێنانی

مادەهۆشبەرەکانەوە دروست نەبوبێ و نەگەڕێتەوە بۆ بوونی نەخۆشی جەستەیی.

ئەوەی جێی ئاماژەیە لەم ماوەلەدا بۆ وەسفکردنی حاڵەتی هەرکەسێك لە پێنج ئاستدا یان تەوەرەدا باس دەکرێت:

تەوەرەی یەکەم: تایبەتەبە بوونی هەر نەخۆشیەکی دەروونی وەکو خەمۆکی، دڵەراوکێ، سکیزۆفرینیا....... هتد.

تەوەرەی دووەم: تایبەتە بە کەسێتی و ئاستی ژیری. ئایا تاك هیچ کام لە تەنگژەکانی کەسێتی هەیە یان خاوەن کەسێتیەکی ئاساییە، هەروەها ئاستی ژیری تاك باس دەکرێ ئایا لە سنووری ئاسایی دایە یان توانی ژیری کەمترە لە کەسانی تر.

تەوەری سێیەم: تایبەتەبە نەخۆشیە جەستەییەکان وەکو کۆئەندامی هەناسە یان کۆئەندامی سوڕان کۆئەندامی هەرس .... هتد.

تەوەری چوارەم: تایبەتە بە گرفتە کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان کە زیاتر جەخت دەخرێتە سەر دواساڵ و یان هەر رووداوێك کە پێشتریش روویدابێ بەڵام کاریگەری گەورەی هەبێ لەسەر ژیانی تاك.

- گۆڕانکاری لە باری خێزانی (مارەبرین، ژنهێنان، شووکردن، جیابونەوە، منداڵ بوون).
- رفت لە پەیوەندیەکاندا لەگەڵ هاورێ وهاوسێدا.
- گرفت لە بواری کاردا (بێکاری، گرفت لە خوێندنگە، خانەنشینی)
- ماڵ گواستنەوە.
- گۆڕانکاری لە بواری ئابوری(لەدەست دان، وونبوون).
- گرفتی یاسایی (دەستگیرکردن، تاوانبارکردن)
- قەناغەکانی گەشە (هەرزەکاری، تەمەنی نائومێدی)
- گرفتی تر (روداوی سروشتی، فڕاندن، سکی نەخوازراو...)

تەوەری پێنجەم: تایبەتە بە هەڵسەنگاندی گشتی توانای کار لە کاتی پشکنیندا لە سێ بواردا (دەروونی، کۆمەڵایەتی، کارکردن) تێکرای نمرە لەسەر ١٠٠ دادەنرێ کەمترین نمرە سفرە و بەرزترین نمرەش ١٠٠ ە.

نمونــــه: ژنێکـــی تەمـــەن ٣٨ ســـاڵان ، ئاســـتی خوێنـــدنی ســـەرەتای هەیـــەو بـــە پێ نیـــشانەکانی حاڵـــەتی خـــەمۆکی هەیـــە ، پـــاش پـــشکنین دەرکـــەوت کـــە نەخۆشـــی برینـــی دوانزەگرێـــی هەیـــە، لـــەرووی کۆمەڵایەتیـــەوە لـــە چـــواردەور دابـــڕاوە حـــەزدەکات زیـــاتر بەتـــەنها بێت،بـــە پێی کـــەس کارەکـــەی دەڵـــێن کەســـێکی تورەیـــەو لەگـــەڵ کەســـدا پێـــی نـــاکرێ و پـــێش نەخۆشـــیەکەش هـــاورێی کـــەم بـــووە حـــەزی بـــە تێکـــەڵی نـــەکردووە و بـــڕوای بـــە دەوروبـــەر نیـــە.مـــاوەی ٢ ســـاڵە لـــە هاوســـەرەکەی جیابۆتـــەوە و ســـێ منـــداڵی هەیـــە لای مێردەکـــەین و زۆر بێتاقـــەتیان(بیریـــان) دەکـــات.بـــیری خۆکـــوژی هەیـــە و پێـــشتر هـــەوڵی خۆکوشتنی داوە. حاڵەتی ئەم ژنە بەم جۆرە پۆلێن دەکرێ:

تەوەرەی یەکەم : نەخۆشی خەمۆکی.

تەوەرەی دووەم: کەسێکی بێ باوەڕ بە دوروبەر، گۆشەگیر.

تەوەری سێیەم: نەخۆشی برینی گەدە.

تەوەرەی چوارەم: جیابونەوە لە هاوسەرەکەی، دووری منداڵەکان.

تەوەرەی پێنجەم: کەمتر لە ٥٠ چونکە بیر و هەوڵی خۆکوشتنی هەیە.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیوڕۆسس

Differences between psychosis and neurosis

	سایکۆسس (زوهان)	نیوڕۆسس (دەماری)
-١	تاك داننانێت بەوەی کە نەخۆشە گەر خۆی بە نەخۆشیش بزانێ خۆی بە نەخۆشی دەرونی نازانی یان ڕازی نابێت چارەسەر وەرگرێ	تاك خۆی سەردانی پزیشك دەكات یان داوا دەكات كەسوكاری ببەن بۆ لای پزیشك یان هەر چارەسازێكی تر.
-٢	قسەكانی نەخۆش روون نیە و هەرجارەی شتێك دەڵێ لە كاتی دانیشتن لەگەڵیدا هەست بە ناتەواوی شێوە و ناوەرۆكی قسەكان دەكەیت.	گرفت لە ئاخاوتن و ناوەرۆكی قسەدا نیە و دەشێ هەندێ جار كەم دوو بێت وەك لە حاڵەتی خەمۆكیدا.

-٣	لەرووی پۆشاك لەبەركردنەوە شێوازێكی سەیروسەرنج راكێشی هەیە هەموو كەسێ دەتوانێت دەرك بەوە بكات ئەم پۆشاكە بۆ ئەم وەرز و تەمەن و ڕەگەزە نەگونجاوە .	شێوازێكی دروستە بەڵام دەشێ هەندێجار بایەخنەدانی پێوەدیاربێ لەرووی پاك خاوێنی یان لەرووی هەڵبژاردنی ڕەنگەكان.
-٤	بوونی هەڵوەسە (بیستن ، بینین، بۆنكردن ، تامكردن یان بەركەوتن)	نەبوونی هەڵوەسە.
-٥	بونی وەهم (delusion)	نەبونی وەهم یان بەكەمی روودەدات.
-٦	هەندێ جار بێئاگایی لە كات و شوێن و كەسەكان.	نەبونی ئەم حاڵەتە گەر هەشبێ بەهۆی بێ ئارەزووییەوە بۆ وەڵامدانەوە نەك بە هۆی نەزانینەوە.
-٧	نەتوانینی ڕاڤەكردنی پەندەكان و لێكچون وجیاوازیەكان.	توانینی ڕاڤەكردن و لێكچون و جیاوازیكردن.
-٨	گرفتی بیركردنەوە خێرابیركردنەوە و بازدان لە بابەتێكەوە بۆ بابەتێكی تر مەرج نیە پەیوەندی لەنێوان بابەتەكاندا هەبێت.	بیركردنەوە ئاساییە یان زۆرجار خاودەبێتەوە یان شلەژانی پێوە دیارە.
-٩	گۆڕانكاری ئاشكرا لەهەڵسوكەوت (فرەجوڵەیی ، گەڕانی بەردەوام ، توندوتیژی بەرامبەر هەندێ كەس یان بەرامبەر هەموان، خۆروتكردنەوە ......)	زۆربەكەمی رودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسناكە.
-١٠	زۆرجار پاش چاك بونەوە روداوەكانی بیرنامێنێت.	زۆربەی كات روداوەكانی دێتەوە یاد.
-١١	نمونە وەكو: سكیزۆفرینیا، شادی ، وەهم	نمونە وەكو: خەمۆكی ، دڵەراوكێ، واسواسی
12-	سوود لە جەلسەی دەرونی وەرناگرێ یان زۆر بەكەمی و لەهەندێ بواردا سوود وەردەگرێ .	لە زوربەی كاتەكاندا سوود لە جەلسە و رێنمایی دەرونی وەردەگرێت.

-13	تاك دەشێ یەکێ یان زیاتر لەمانەی سەرەوەی هەبێ	هەندێ جار نیشانەیەك یان زیاتری ستونی یەکەمی هەیە و کەسەکەش بە سایکۆسس دانانرێ.

هۆكاری پەشێویەكان دەروونییەكان

Aetiology of mental disorders

نەخۆشییە دەروونییەكان بە شێكی گرنگی زانستی نەخۆشی پێك دێنن ، لە رۆژگاری ئەمرۆدا گرنگی بەرچاویان هەیە و ژمارەیەكی زۆری هاوولاتیان بەدەستییەوە دەنالێنن ، هەندێ سەرژمێری باس لە نزیكەی ١٠٪ دانیشتوان و هەندێكی تر باس لە ٢٠٪ دانیشتوان دەكات .

گومانی لەوەدا نییە هۆكاری سەرجەم نەخۆشییەكان یەك نییە و تاكە تیۆرێك ناتوانێت راڤەی سەرجەم نەخۆشیەكان بكات، بۆیە زیاتر لە كۆمەڵە هۆكارێك باس دەكرێت بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین هۆكارەكان بكەین بە دوو بەشەوە:

یەكەم : هۆكاری ناوەكی (بۆماوە و پێك هاتەی لەش و كەسێتی......)

دووەم: هۆكالای دەرەكی (گۆڕانكاری كۆمەلایەتی و ئابوری ....)

بە پێی سەرچاوە نوێكان هۆكارەكان پۆلێن دەكرێن بۆ سێ كۆمەڵە هۆكاری سەرەكی:

١- هۆكاری ئامادەباشی: بریتییە لەو هۆكارانەی لە خودی تاكدا هەن و وای لێدەكەن ئەگەری توشبوونی بە نەخۆشی زۆرتر بێت وەك لە كەسانی تر.

- بۆماوە:

رۆڵی ئاشكرای هەیە لەزۆربەی یان سەرجەم نەخۆشییە دەروونییەكاندا بۆ نمونە رێژەی توشبوون بە نەخۆشی سكیزۆفرینیا بە شێوەیەكی گشتی نزیكەی(٠,٨٪ – ١٪) دەبێ لەگەڵا برێك جیاوازی لە ناوچەیەك بۆ ناوچەیەكی تر بەلام گەر یەكێ لە باوان ئەم نەخۆشییەی بوو ئەگەری توشبوونی منداڵەكانی بە پێی هەندێ توێژینەوە بەرز دەبێتەوە بۆ نزیكەی (١١٪) خۆ گەر هەردوو باوان هەمان حاڵەتیان هەبوو گریمانەكە بۆ نزیكەی (٣٦٪) بەرز دەبێتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لە سەر دووانە كراون هەمان ڕاستی دەردەخەن بەوەی لە

دووانـــەی خـــاوەن یـــەك هێلکـــە ئەگـــەری توشـــبوون نزیکـــەی (٥٠٪) و لەدوانـــەی دوو هێلکـــەدا نزیکەی (١٠٪) دەبێت .

لـــە حالـــەتی خەمۆکیـــدا هـــەمان دەرئـــە نجام بەدەســـت کـــەوتووە بـــە پێـــی لێکۆڵینـــەوەکانی (مـــاك گـــوفین و هاوەڵـــەکانی) ، پەشـــێوی مـــەزاجی یـــەك جەمـــسەری لـــە دووانـــەی یـــەك هێلکـــەدا نزیکـــەی (٤٦٪) لـــە دووانـــەی دووهێلکـــەدا نزیکـــەی (٢٠٪) دەبێـــت. بـــە پێـــی توێژینـــەوەکانی (ســـاندەرو هاوەڵـــەکانی) پەشـــێوی مـــەزاجی دووجەمـــسەری لەدووانـــەی یـــەك هێلکـــەدا ســـێ هێنـــدەی دووانـــەی دووهێلکـــە دەبێـــت .﴿ واتـــە گـــەر یـــەکێك لـــە دووانـــە نەخۆشـــییەکەی هـــەبێ ئەگـــەری توشـــبوونی دووەمیـــان بـــەو ڕێژانەی سەرەوە دەبێت﴾.

• پێك هاتەی لەش:

تێبـینی کـراوە ئـەو کەسـانەی پێـك هاتـەی لەشـیان باریـك و درێـژە زیـاتر ئەگـەری توشـبونیان هەیـە بـە سـکیزۆفرینیا و ئەوانـەی قەڵـەو وکـورتن زیـاتر توشـی پەشـێوی مەزاج دەبن(خەمۆکی –شادی).

• گۆڕان لە قەبارەی مێشك و هەندێ بەشی مێشك:

بـەهۆی بـەکارهێنانی وێنـەی کۆمپیوتـەری و وێنـەی ڕەنـینی موگناتیـسی و ئـەو پـشکنینانەی بـۆ کاروچـالاکی مێـشك دەکـرێ وای دەردەخـات زیـاتر لـە گۆڕانێـك هەیـە لـە پێکهاتـەو قـەبارە و ڕەنـگ و چـالاکی مێـشك . ئـەو پـشکنینانەی بـۆ مێـشکی نەخۆشـەکان کـراوە پـاش مردنیـان ئـەم ڕاسـتیانە دەسـەلمێنێ .ئـەم گۆڕانکاریانـە پەیوەنـدار نییـە بەماوەی نەخۆشییەکە.

• گۆڕان لە ئاستی وەرگرەکان:

لەمێـشکی مرۆڤـدا گـەلێك وەرگـر هەیـە هەریەکـەیان فرمـانی تایبـەتی خـۆی هەیـە و گۆڕانکـاری لـە ژمـارەو چـالاکی هەریەکـەیان کاریگـەری ئاشـکرای هەیـە لـە دەرکـەوتنی هەنـدێ نیـشانەو نەخۆشـی . بـۆ نمونـە زۆربـوونی ژمـارە و چـالاکی وەرگرەگـانی دۆپـامین و سـیرۆتۆنین ڕۆڵـی ئاشـکرای هەیـە لـە نەخۆشـی سـکیزۆفرینیا ، لـە نەخۆشـی خەمۆکیـدا حالەتـە پێـچەوانەدەبێتەوە . هـەروەها دابـەزینی ئاسـتی ٥- هایدرۆکـسی ئنـدۆل ئەسیدیك ئەسید لە شلەی درکە پەتکدا ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات.

• کەسێتی (کەسایەتی):

هەریەکە لە ئێمە خاوەن جۆرە کەسێتییەکی تایبەتە و زۆربەی خەڵکیش کەسایەتییەکی ئاسایی (نۆرمال) یان هەیە نزیکەی لە (١٥٪) خەڵکی خاوەن کەسایەتی نائاساین . بۆ نمونە ئەوانەی خاوەن کەسایەتییەکی هستیرین زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بە نەخۆشی هستریا و کەسێتی سکیزۆید زیاتر توشی سکیزۆفرینیا دەبن ، بیرمان نەچێ لە تاکە کەسێکدا دەشێ خەسلەتی زیاتر لە کەسێتیەکی هەبێ .

٢- ئەو گۆڕانکارییانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە روودەدەن: بریتییە لەو هۆکارانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە بەماوەیەك روودەدەن ، گرنگترینی ئەو هۆکارانەش :

• گۆڕانکاری فیزیایی :

وەکو بەکارهێنانی دەرمان (زیاتر لە دەرمانێك هەیە دەشێ ببێتە هۆی وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی یەکێك لەو دەرمانانە کەبە شێوەیەکی بەرچاو لەلایەن مێینەوە بەکاردەهێنرێ بەمەبەستی خۆ قەڵەو کردن حەبی دیکسامیسازۆنە هەندێ جار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی سایکۆس وئەم حاڵەتەش پەیوەست نییە بە بڕی مادەی بەکارهاتوو واتە دەشێ بڕێکی کەم ئەم حاڵەتە دروست بکات) . بەرکەوتن بە هەموو جۆرەکانییەوە بەتایبەتی برینداری سەر کە خوێن بەربوونی ناوکاسەی سەر و بورانەوەو شت بیرچونەوە لێوە پەیدابێ .

سەرهەڵدانی هەندێ نەخۆشی دەبێتە هاندەر بۆ وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی ، وەکو نەخۆشییە درێژ خایەنەکان(بەرزی فشاری خوێن، شەکرە ....) یان هەندێ حاڵەت کە چارەسەری نییە یان بە زەحمەت چارەسەردەکرێ (برینەوەی یەکێك لە پەلەکان بە هۆی زوداوەوە یان بە هۆی نەخۆشیەوە ، شێرپەنجە) دەبێتە گۆڕانکاری لە مەزاجی تاك و توشی خەمۆکی یا

دڵەراوکێ یا هەندێ حالەتی تری دەکات .

بەکارهێنانی هەندێ مادە وەکو ئەلکحول (یەکێکە لە پێکهاتەکانی مەی) و مادە هۆشبەرەکان دەبێتە هەندەر بۆ زیاتر توشبون بە خەمۆکی و دڵەراوکی ، لە کاتێکدا هەندێ کەس بەکاریدێنن بۆ رزگاربوون لە خەمۆکی !!

● گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابووری:

وەکو لەدەست دانی یەکێك یا زیاتر لە ئەندامانی خێزان یا هاورێیەك ، جیابونەوە، تەلاقدان هەریەکەیان کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە لەسەر ژیانی تاك . هەروەها لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە هەمان کاریگەری هەیە .....هتد.

ئەوەی تێبینی دەکرێ گۆڕانکاری خێرای باری ئابووری کاریگەری گەورەی هەیە بەتایبەتی کاتێك گۆڕان بەرەو دابەزینی ئاستی ژیان بێت وە تێبینی کراوە کاریگەری ئەم گۆڕانە زیاترە لەوەی تاك لەئاستی نزمدا بژی (واتە نەخۆشیە دەروونییەکان لەو کەسانەی گۆڕانی خێرایان بەسەر دێ زیاترە وەك لەوانەی لە ئاستیکی نزمی ئابوریدا دەژین) هەروەها هەڵکشان بەرەو ئاستی بەرزیش کاریگەری خۆی هەیە.

● زەبری دەروونی :

زەبری دەروونی بەهەر شێوەیەك بێ دووچاربوون یا بینین یا بیستنی دیمەنی ترسناك یا ناچارکردن بۆ بەشداری لەو کردەوانەدا دەبێتە هۆی زیاتر سەرهەڵدانی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵەراوکێ و زەبری (هدمەی) دەرونی پاش فشار و خراپ بەکارهێنانی دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.ئەگەری ئەم پەشێویانە بە پێ جۆر و ماوەی زەبرەکە و تایبە تمەندیەکانی تاك دەگۆڕێ.

● هۆکاری رۆشنبیری :

لەو کۆمەڵگایانەی بەرەو رووی زیاتر لە رۆشنبیریەك دەبنەوە بەتایبەی گەر لەگەڵ بنەما مەعریفی و کەلتوریەکانی ئەو کۆمەڵگایەدا جیاوازبێت ئەوا رێژەو ژمارەی نەخۆشییە دەروونییەکان زیاتر دەبێ بەتایبەتی کاتێك تاك توشی

پاشـــاگەردانی دەبـــێ وئاســـۆی ئاینـــدەی لاروون نییـــە و دەبێتـــە خـــاوەن کۆمەڵـــە ڕۆشـــنبیرەکی ناتـــەواو و تێکەڵەیـــەك لـــە دیـــدو بۆچـــوون وەردەگـــرێ هیـــچیان تـــوانێتی مـــەعریفی ناشـــکێنێ ، زۆرجـــار بـــەدوو ئاراســـتەی پێـــچەوانە کاردەکـــەن و تـــاك توشـــی کێـــشمەکێش و تەنگـــژەی دەروونـــی دەکـــەن. ڕەنگـــە باشـــترین نمونـــەی ئـــەم حالەتـــە ئـــەو ولاتانـــە بێـــت کەلەلایـــەن ولاتێکـــی تـــرەوە داگیردەکـــرێ یـــان ڕزگـــاردەکرێ خـــاوەن کـــەلتورو ڕۆشـــنبیریەکی جیـــاوازە تاکـــەکانی ئـــەو ولاتـــە زیـــاتر توشـــی پەشـــێویە دەرونیـــەکان دەبـــن بێگومـــان بیرمـــان نەچـــێ لـــە هـــەمان کاتـــدا هۆکـــاری تـــریش هەیـــە وەکـــو توندوتیـــژی و کـــوژران و برینـــداربوون و لـــە دەســـتدان کـــە هـــەمووی لـــە کـــاتی جـــەنگی ڕزگاریدا یان داگیرکاریدا ڕوودەدات.

• کۆچ و نامۆبوون:

ئـــەو لێکۆلینەوانـــەی لـــە ســـەر ئـــەو کەســـانە کـــراون کـــە کۆچـــیان کـــردووە وای دەردەخـــات ڕێـــژەی نەخۆشـــییە دەروونییـــەکان چـــەند هێنـــدە لـــە کـــۆچ کردوەکانـــدا. لـــە توێژینەوەیەکـــدا لەســـەر ئـــەو هاوولاتیانـــەی ئـــەرویج کـــە کۆچـــیان کـــردووە بـــۆ ولاتـــە یـــەکگرتوەکانی ئەمـــەریکا وای دەردەخـــات ڕێـــژەی توشـــبون بـــە ســـکیزۆفرینیا دوو هێنـــدەی دانیـــشتوانی ئەرویجـــە. هـــەروەها کۆچـــکردن دەبێتـــە هانـــدەر بـــۆ ســـەرهەڵدانی ئـــەو نەخۆشییانەی تاك ئامادەباشی هەیە بۆیان .

بـــە لـــە بەرچـــاوگرتنی جیـــاوازی بـــاری کۆمەلایـــەتی هـــەردوو ناوچـــەکە تـــاکو جیـــاوازی زۆر بێـــت ئەگـــەری توشـــبوون زیـــاترە ، هـــەروەها تەمـــەنی کۆچـــەرکاریگـــەری گەورەی هەیە لەتوانای خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی نوێدا.

بیرمـــان نەچـــێ تـــاکو تـــاك ماوەیـــەکی زیـــاتر بمێنێتـــەوە ڕێـــژەی توشـــبوون ڕوولەکـــەم بوونە، بەمەرجێ هۆکاری نوێ نەیەتە ئاراوە.

٣- هۆکـــاری بـــەردەوام بـــوون: بریتییـــە لـــەو هۆکارانـــەی دەبنـــە هـــۆی بـــەردەوامی نەخۆشییەکە و هەندێ جار خراپتربوونی و سەرهەلدانی حالەتی نوێ.

• خودی نەخۆشییەکە:

هەنـــدێجار دەبێتـــە هـــۆی بـــەردەوام بـــوونی حالەتەکـــە یـــان ســـەرنانی بـــۆ حالـــەتێکی خـــراپتر، بـــۆ نمونـــە لـــە حالـــەتی تـــرس دا تـــاك بـــەردەوام لـــە دیـــاردە و شـــتەکان

دەسـەڵەمێتەوە و خـۆی بـەدوور دەگـرێ بەمـەش کاردەکاتـە سـەر ئاسـتی چـالاکی کۆمەڵایـەتی و تواناکـانی و دواکـەوتنی کـاری رۆژانـەی، ئەمـەش دەبێتـە هـۆی ئـەوەی بـاری نەخۆشـییەکە بـەرەو خـراپتر بـەرێت و هەنـدێجار ببێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی گرفـت و حاڵەتی نوێ.

• خێزان و کۆمەڵگە:

رۆڵـی بەرچـاویان هەیـە لـە چارەسـەرکردن یـان بـەرەو خـراپ بردنـی بـاری نـەخۆش، لـەرێی گاڵتـە پێکـردن و جیاکردنـەوە و سـزادان و بـەکارهێنانی گـەلێ رێ چـارەی هەڵـە، زۆرجـار لـە بـری سـوود زیـانی گـەورەی بـۆ نـەخۆش هەیـەو لـەبری چـاك بوونـەوە نـەك تـەنها بارەکـە خراپتردەکـا بـەڵکو دەبێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی هەنـدێ حالـەتی تـر دەشـێ لە نەخۆشییەکە ترسناك تر بێت.

ئـەوەی جێـی ئامـاژە بۆکردنـە مـەرج نییـە هـەر نەخۆشـەو تـەنها هۆکـارێکی هـەبێ بـەڵکو زۆرجـار وارێـك دەکـەوێ زیـاتر لـە هۆکارێـك لـە هـەمان نەخۆشـدا هەیـە بـۆ نمونـە کەسـێکی توشـبوو بـە سـکیزۆفرینیا دەشـێ ئامادەباشـی بۆمـاوەیی هـەبێ و خـاوەن کەسـایەتییەکی شـیزۆیی بێـت وتوشـی کێـشەی ئـابووری و کۆمەڵایـەتی بوویـێ و بـە هەرهۆیـەك بێـت ناچـاربووبێ یـان ناچـارکرابی کـۆچ بکـات و ڕەنگـە لـە خێـزان و کۆمەڵگەیەکی دواکەوتودابێت.

بۆیـە بـوونی هۆکارێـك نابێتـە بەربەسـت لـە بـەردەم بـونی هۆکـاری تـرداو دەبـێ بـەووردی لـە هـەموو لایەنـەکانی نەخۆشـیەکە بکۆڵینـەوە و ئـەو هۆکارانـەی ئەگـەری گۆڕانیان هەیە چارەسەریان بکەین.

بەشی سێیەم:

لە نێوان جەستە و دەروندا

له نێوان جەستە و دەروندا

Between body and psych

مرۆڤ لە کۆنەوە دەرکی بەوە کردووە کە پەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لە نێوان جەستەو دەروندا ، ئەم ڕاستییە رۆژ بە رۆژ روونتر و بەرجەستەتر بووە و زانستی دەرونزانی لەمرۆدا ئەو پەیوەندییە روونتر دەسەلمێنێ بە جۆرێك کەس ناتوانێ نکوڵی لەو ڕاستییە بکات.

ئەم پەیوەندییە بە هەردوو ئاڕاستەکە هەیە واتە نەخۆشییە جەستەییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر شلەژان و نیشانە دەروونییەکان لەهەمان کاتدا پەشێویە دەرونییەکان دەبنە هۆی نەخۆشی و نیشانەی جەستەییەکان.

یەکەم: کاریگەری جەستە لەسەر دەرون:

هەندێجار نەخۆشییە جەستەییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی دەرونی وەکو ئەوەی تاکێك دەستنیشان بکرێت بەوەی نەخۆشییەکی درێژخایەنی هەیە (نەخۆشی شەکرە ، بەرزی فشاری خوێن....) یان نەخۆشییەکی هەیە ئەگەری چاك بوونەوەی لاوازە یان لە دواقۆناغەکانی نەخۆشییەکەدایە و ئەگەری چاك بوونەوەی نییە ،یان بەهۆی رووداوی بەرکەوتنەوە تووشی ناتەواوی جەستەیی یان تێك چوونی جەستەیی «کاتی یان هەمیشەیی» دەبێت .بێگومان ئەم هەواڵە جگە لە نیشانە جەستەییەکانی تایبەت بە بارەکە کۆمەڵێ نیشانەی دەرونی هاوشانی دەبن وەکو دڵ تەنگی و نەمانی ئارەزووی کار کردن و بێ ئومێدی و..... کە هێندە توند و درێژ خایەنە کە دەتوانرێت بە شلەژانێکی دەرونی دەستنیشان بکرێت وەکو خەمۆکی یان دڵەراوکێ . . .

بۆ نمونە تاکێکی تەمەن ٤٥ ساڵ کاتێك پێی دەڵێن تۆ نەخۆشی جەلتەی دڵتە دەبێ بە ئاگابیت و پارێزی تەواویکەیت و خۆت ماندوو نەکەیت ، ئەم تاکە دەست دەکات بەوەی لە دنیا دابرێت و بەرەو تەمەڵی بروات و هەمیشە باس لە حاڵەتی خۆی بکات و لۆمەی رۆژگار بکات کەبەم گە نجیە چۆن وای بەسەرهات بۆیە دەبینی پاش ماوەیەك کاریگەرییە دەرونی و کۆمەلایەتیەکانی نەخۆشیەکە لە خودی نەخۆشیەکە زیاتر زیانیان پێگەیاندوە.

هەندێ جار نەخۆشییە جەستەییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەی

دەرونــی وەکـو ئـەو نیـشانە دەروونییانــەی هاوشـانن لەگـەڵ نەخۆشـی زیـادبوون یـان کەمبوونـەوەی چـالاکی ڕۆژێـنی پـەریزادە (غـدەی دەرەقـی) وەکـو دڵ تـەنگی و نـەبوونی ئارەزووی کارکردن وکەمی هۆشپێدان و لاوازی بە ئاگایی و زوو هەڵچون و بێ ئارامی.

دوو مم : کاریگەری شلەژانە دەرونیەکان لەسەر جەستە :

١- شـلەژانە دەرونییـەکان دەبێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی نیـشانە جەسـتەییەکان: بـۆ نمونـە نیـشانە جەسـتەییەکانی نەخۆشـی خـەمۆکی وەکـو گـۆڕان لـە شـەهییەی خـواردن ﴿کـەم بـوون یـان زیـاد بـوون﴾ و تێـك چـونی نوسـتن ﴿کـەم بـوون یـان زیـاد بـوون﴾ و تێکـچونی سـوری مانگانـە..... هـەروەها نیـشانە جەسـتەییەکانی دڵـەراوکێ وەکـو خێـرا لێـدانی دڵ و بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێن و دڵتێکـەڵ هاتن و هێلنج دان و زوومیزکردن و تێك چوونی سووری مانگانە و .

٢- شـلەژانە دەرونییـەکان دەبێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی نەخۆشـییە جەسـتەییەکان: ئـەو نەخۆشـیە جەسـتەییانەی لـە ئـە نجامی شـلەژانی دەرونییـەوە پەیـدا دەبێـت گـەلێ زۆرن و نیـشانەکانیان دەگۆڕێـت بـە پێـی ئـەو سیـستەمەی (کۆئەندامـەی) کـە تـووش دەبێـت و هـەروەها لـە تاکێکـەوە بـۆ تـاکێکی تـر جیـاوازی . ئـەم کۆمەڵـە نەخۆشـییە پێیـان دەڵـێن نەخۆشـییە سایکۆسـۆماتییەکان .دەتـوانین بلـێین هـیچ کۆئەندامێکی لەش نییە بە دوور بێت لە کاریگەری باری دەرونی.

٣- تێکـچوونەکانی کۆئەنـدامی سـوڕان: لـە هـەموو کۆئەندامـەکانی تـر زیـاتر نیـشانەکانی تێـدا بـەدی دەکرێـت دیـارە هـۆی ئەمـەش دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەو پایـە گرنگـەی کـە دڵ هەیـەتی لای تـاك هـەروەها کاریگـەری ئاشـکرای لـە رووی سـۆزداری و مانـای ژیـان و مـردن لـە لایـەك و لـە لایـەکی تـرەوە ئـەم کۆئەندامـە پـێش کۆئەندامـەکانی تـر وەڵام دانـەوەی هەیـە بـۆ گۆڕانکارییـە دەرونـی وسـۆزدارییەکان .لـەو گۆڕانکاریانـەش وەکـو هەسـت کـردن بـەئاراز لـە ناوچـەی دڵـدا و خێـرا لێـدانی دڵ و دڵـەکوتێ بەرزبونـەوەی فـشاری خـوێن یـان هەنـدێجار نـزم بوونـەوەی ، یـان نیـشانە لاوەکییـەکانی کـە ئـە نجامی هەسـت کردنـە بـە نەخۆشـی یـان ناتـەواوی لـە دڵدا وەکو هەناسە تەنگی و سەرگێژبوون و لەرزین.

٤- کۆئەنـدامی هـەرس: تەنگـژە دەرونیـەکان کاریگـەری ئاشـکرای هەیـە لەسـەر ئـەم کۆئەندامـە هـەر لەئـەمانی ئـارەزووی خـواردن ودڵ تێکـەڵ هـاتن و سکـچوون ورشـانەو ئـازاری نـاو سـك ، ڕەنگـە ببێتـە هـۆی بـرینی گـەدە و دوانزەگـرێ و هەوکردنی کۆڵۆن و برینی کۆڵۆن .

٥- کۆئەنـدامی هەناسـە :خێـرا هەناسـە دان یـان هەناسـەی قـول وپـچر پـچر و هەناسـە

برکیٚ ﴿کورتە هەناسە﴾.

٦- کۆئەنـــدامی جوڵـــە : پەیوەنـــدی نێـــوان نەخۆشـــیەکانی کۆئەنـــدامی جوڵـــە و بـــاری دەرونـــی جێـــی بایـــەخ و ســـەرنج راکێـــشانی گـــەلێك لـــە توێـــژەران بـــووە .بـــە پێی لێکۆڵینـــەوەکان بـــاوەڕێکی زیـــاتر هەیـــە لەمـــەر پەیوەنـــدی نێـــوان ئـــەو دووانـــە بـــەڵام ووردەکاری ئەو پەیوەندییە روون نییە .

٧- کۆئەنـــدامی دەمـــار: پەیوەنـــدی نێـــوان بـــاری دەرونـــی و سەرئێـــشە و بێخـــەوی و سەرگێژبوون و مێروولەکردن هێندە روونە هیچ ووتەیەکی ناویٚ.

٨- کۆئەنـــدامی زاوزیٚ : ئـــەمیش وەك کۆئەندامـــەکانی تـــر بـــەهۆی بـــاری دەرونییـــەوە گۆڕانکـــاری تیـــا روونـــەدات. هەنـــدیٚ لادانـــی سێکـــسی بنەمایـــەکی دەرونـــی هەیـــە و تێـــك چـــوونەکانی ســـوری مانگانـــە کـــە دەشـــیٚ زووتـــر یـــان درەنگـــتر بێـــت هـــەروەها بـــری خـــوێن کـــەمتر یـــان زیـــاتر دەبـــیٚ ، دەشـــیٚ ســـورەکە بـــە ئـــازار بـــیٚ.هەنـــدێجار بـــاری دەرونیەکـــە هێنـــدە تونـــدە دەبێتـــە هـــۆی نـــەمانی ســـووری مانگانـــە.لـــە نێرینـــەدا دەبێتـــە هـــۆی نـــەمانی ئـــارەزووی سێکـــسی ، رەپ نـــەبوون و لـــە هـــەردوو رەگـــەزدا دەشیٚ هۆیەك بێت بۆ نەزۆکی .

کەواتـــە دەتـــوانین بلـــێن جەســـتە و دەرون تەواوکـــەری یـــەکن و هەســـت بـــە ئـــازار و ناخۆشـــیەکانی یـــەکتر دەکـــەن ، هـــەروەك چـــۆن لـــە کـــاتی شـــادی و خۆشـــیەکاندا پێکـــەوە سەما دەکەن.

بەشی چوارەم:
پەشێوی مەزاج

پەشێوی مەزاج
(Mood disorder)

پەشێوی مەزاج بە یەکێك لە نەخۆشییە گرنگەکانی سەردەم دادەنرێت بە هۆی زۆری رێژەی تووشبوان لە لایەك و کاریگەری بەرچاوی لە سەر ژیانی تاك لە رووی کۆمەلایەتی و کارکردن و چالاکی و ئەو نەهامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەکەونەوە لەلایەکی تر.

پەشێوی مەزاج کۆمەڵە نەخۆشیەکە لەسەرانسەری جیهان دا هەیە " مێژووی مرۆڤایەتی بێ ئەم نەخۆشییە نەبووە . بۆ یەکەم جار هیپۆکرات زاراوەی (شادی- رەش بینی)بەکارهێنا بۆ وەسف کردنی تێکچونە دەروونییەکان" پاشان لە ساڵی (۱۸۹۹) ئیمل کریلن وەسفی حاڵەتی (شادی –خەمۆکی سایکۆسز)ی (-Manic Depressive Psychosis) کردووە .

بەشێوەیەکی ئاسان دەتوانین پێناسەی پەشێوی مەزاج بکەین بەوەی کەتاك هەست بە دڵتەنگی یان شادی دەکات و ئارەزووی کەم یان زیاد دەبێ . واتە تاك باری ئاسایی خۆی لەدەست دەدات ئەم دوو بارە گەر بەتەواوی دژی یەك نەبن ئەوا لە زۆربەی نیشانەکانیاندا پێچەوانەی یەکترن دەشی هەردوو حاڵەتەش لە یەك کەسدا رویدات ماوەیەك خەمۆکی هەبێ و ماوەیەکی تر شادی تەنانەت دەشێ لە هەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەڵا بن و لە هەریەکێکیان هەندێ نیشانەی هەبێ.

رێژەی تووشبوون (Prevalence)؛ رێژەی توشبوون لە ژناندا دوو هێندەی پیاوان دەبێت (لە پیاواندا ۱۰٪ و لە ژناندا ۲۵٪) هۆکاری سەرەکی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ بوونی فشارێکی کۆمەلایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆڕانکاری ئاستی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منالبوون .

خەمۆکی لە هەموو تەمەنێکدا روودەدات بەتایبەتی لە نێوان تەمەنی (۲۰-۵۰) ساڵیدا "منالٚ و بەساڵاچوانیش لەم نەخۆشییە بەدوور نین" زیاتر لەو کەسانەدا سەرهەڵدەدات کە پەیوەندییەکی لاوازیان بەچواردەورەوە هەیە" لەنێوان ژنانیشدا ژنانی تەلاق دراو وبێوەژن لە ژنانی تر زیاتر توشی خەمۆکی دەبن.

پەشێوی دوو جەمسەری کەمتر روودەدات و نزیکەی لە ١٪ دەبێت .

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج: (Causes)

١- **بۆماوە:** رۆڵی بۆماوە ئاڵۆزە و توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەرێژەی تووشبوون بە خەمۆکی لە کەسانی پلە یەکی نەخۆش دا دوو بۆ سێ هێندەی کەسانی مرۆڤێکی تەندروستە. هەروەها منداڵی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری تووش بوونی دووەمیان(٥٠٪) ئەگەریەکێکیان نەخۆشیەکەی هەبێت " ئەگەر منداڵەکان دووانەی دوو هێلکە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪- ٢٥٪) دادەبەزێت.

سەبارەت بە پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری لە کەسوکاری پلە یەکدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەکەسانی تر.

ئەوەی جێ تێبینیە ئەوانەی حاڵەتی خەمۆکیان هەیە کەسوکاریان زیاتر توشی خەمۆکی دەبن نەك پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەر بەڵام ئەوانەی پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەریان هەیە کەسوکاریان ئەگەری توشبونیان بە پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری وخەمۆکی زیاترە لە کاسانی تر.

هەندێ توێژینەوە باس لە رۆڵی کرۆمۆسۆمەکان دەکەن لە گواستنەوەی ئەم پەشێویە بە تایبەتی کرۆمۆسۆمی ژمارە ١١ و ١٨ ، بەڵام هەندێ توێژینەوەی تر بە هەمان ئەنجام نەگەشتوون.

٢- **ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك:** نۆرئیپنفرین: زیاتر لە توێژینەوەك باس لە کەمی ئاستی دەکات لە حاڵەتی خەمۆکی و زیادبوونی چالاکی نۆرئیپینفرین لە شادیدا.بۆیە لە چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنری کە کاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.

سیرۆتۆنین: زیاتر لە توێژینەوەیەك ئاماژە بە دابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین و پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەسیدیك ئەسید (5HIAA) دەکەن بۆیە ئەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین وەکو (سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین) بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.

دۆپامین: رۆڵی دۆپامین لە خەمۆکیدا کەمتر روونە زیاتر لە حاڵەتی شادیدا بەرزی ئاستی دۆپامین بەدەرەکەوێت هەندێ بەڵگەی زانسیش هەن لەسەر کەمی

ئاستی دۆپامین لە خەمۆکیدا.

١- پەیوەندیـــەکی روون هەیـــە لـــە نێـــوان خـــەمۆکی ئاســـتی کـــۆرتیزۆل : ئەوانـــەی خەمۆکیان هەیە لە ٥٠٪ یان ئاستی کۆرتیزۆلیان بەرزە.

٢- هۆکـــاری کۆمەڵایـــەتی و دەروونـــی (Psychological and Social Factors):

لەدەســـت دانـــی ســـەروەت و ســـامان و کـــار و پیـــشە " یـــان لەدەســـت دانـــی یـــەکێك لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان یـــان هاورێیـــەکی خۆشەویـــست " جیابونـــەوەی خێـــزان و راگواســـتن و ئـــاوارە بـــوون و دەربـــەدەری ئەگـــەری خـــەمۆکی لـــەماوەی ٦ مـــانگی ئاینـــدەدا شـــەش هێنـــدە زیاد دەکات.

لەدەســـت دانـــی بـــاوان پـــێش تەمـــەنی ١١ ســـاڵی ئەگـــەری خـــەمۆکی زیـــاد دەکـــات لـــە تەمەنی لاوێتیدا.

بێکـــاری هۆکـــاری توشـــبونە بەگـــەلێك نەخۆشـــی " ئەگـــەری تووشـــبوون بـــە خـــەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لە مرۆڤی خاوەن پیشە .

١- کەســـێتی : هەرچـــەندە هـــەموو کەســـێ ئەگـــەری تووشـــبونی بەخـــەمۆکی هەیـــە" هـــەموو مرۆڤـــێ تـــا ئاســـتێکی دیـــاری کـــراو بەرگـــەی کێـــشەکانی ژیـــان دەگرێـــت " بـــەلام تێبیـــنی کـــراوە ئـــەو کەســـانەی خـــاوەن کەســـایەتییەکی هـــستیری یـــان واسواســـێن زیـــاتر توشـــی خـــەمۆکی دەبـــن وەك لـــە کەســـانی خـــاوەن کەســـایەتییەکی دژەکۆمـــەڵ یان پارانۆید(Antisocial and Paranoid Personality).

٢- ناتـــەواى رژێـــنی پـــەریزادە(غـــودەی دەرەقـــی) گـــەر کـــەم دەربـــدرێت نیـــشانەکانی هاوشـــێوەی خـــەمۆکی دەبـــن و گـــەر زۆربێـــت نیـــشانەکانی هاوشـــێوەی شـــادی یـــان دڵەراوکێ دەبێت.

٣- تەمـــەن : هـــەموو تەمـــەنێك ئەگـــەری توشـــبوونی هەیـــە بـــە خـــەمۆکی بـــەلام تێبیـــنی کـــراوە لـــە چـــەند مـــانگی دواى منـــداڵبون و تەمـــەنی نائومێـــدی و بەساڵاچـــواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج: (Sign and Symptoms) :

خەمۆکی:

١- تـــاك لـــە زۆربـــەی کاتـــدا مـــەزاجی نییـــە یـــان مـــەزاجی کەمـــە " ئـــارەزووی چـــالاکی نییـــە

یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات .

٢- ئـــارەزووی خـــواردنی کـــەم دەبێتـــەوە یـــان ئـــارەزووی نامێنێـــت ، کێـــشی دادەبـــەزێت و هەندێ جار بە پێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و کێشی زیاددەکات .

٣- خـــشتەی خـــەوتنی تێـــك دەچـــێت و زۆرجـــار خـــەوی کـــەم دەبێتـــەوەو خـــەوی لێناکـــەوێ گـــەر بخـــەوێتیش خێـــرا خێـــرا خەبـــەری دەبێتـــەوە و یـــان خـــەوی نـــاخۆش دەبینێـــت و دەشـــێ پـــاش نوســـتنی تـــەواویش واهەســـت بکـــات کـــە نەنوســـتووە. بـــە پێـــچەوانەشەوە لـــە هەنـــدێکی تـــردا مـــاوەی خـــەوتنی زیـــاتر دەبێـــت و ســـەرەڕای نوســـتن بـــۆ مـــاوەی پێویست هەست بە شەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.

٤- لـــەرووی جەســـتەییەوە زوربـــەی کـــات مـــات و کـــەم چـــالاکە و هەنـــدێ جـــار جوڵـــەی زۆر دەبێ و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێ.

٥- لەرووی جنسیشەوە ئارەزووی کاری سێکسی نامێنێ، سوری مانگانەی تێکدەچێ.

٦- نـــەمانی وورە بـــۆ کـــار کردنـــی و زوو هەســـت بەماندوویـــەتی کـــردن و خێـــرا شـــەکەت بوون.

٧- لۆمـــە کردنـــی خـــۆد بەشـــێوەیەکی نەشـــیاو و هەســـت کـــردن بـــەگوناه وگـــەورە کردنـــی هەڵەکانی خۆی .

٨- کەم بونەوەی توانای بیرکردنەوە و وورییایی و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکـــات یـــان هەمیـــشە لایـــەنی ڕەشـــی یـــان(ســـلبی - نەگـــەتیفی) ڕووداوەکـــان دەبینێـــت ، نـــەمانی ئۆمێـــد و هیـــوا بـــە ئاینـــدە و نـــا ئومێـــدبوون لـــە چـــاکبونەوە و لـــەو باوەڕەدا دەبێت هیچ چارەسەرێك چاکی ناکاتەوە .

١٠- هـــەروەها کەســـەکە ئـــارەزووی مـــردن دەکـــات و دەشـــێ بـــیری خۆکوشـــتنی بەخەیاڵـــدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

﴿ڕێـــژەی خۆکوشـــتن لـــەو کەســـانەی بەدەســـت ئـــەم نەخۆشـــییەوە دەنـــاڵن نزیکـــەی(١٥٪)یـــە" بەگـــشتی لـــە نێـــوان ئـــەو کەســـانەی کـــەخۆیان دەکـــوژن لـــە(٣٠٪-٧٠٪) خـــەمۆکییان هەیـــە﴾ بیرمـــان نەچـــی ئـــەم ڕێژانـــە زیـــاتر لـــە ئـــەوروپا و ئەمـــەریکاوە وەرگـــیراوە بـــەڵام لای خۆیـــان بـــەهۆی بتـــەوی بـــاوەڕی ئاینیـــەوە تـــاك کـــەمتر پـــەنا بـــۆ خۆکـــوژی دەبـــات. بێگومـــان ئـــەم نیـــشانانە یـــان هەنـــدێ لـــەم نیـــشانانە بەشـــێوەیەك یـــا بـــە شـــێوەیەکی تـــر کاردەکەنـــە ســـەر ژیـــانی تـــاك لـــەرووی کۆمەڵایـــەتی و دەروونـــی و کارکردنـــەوە و دەشـــێ شـــێوازی ژیـــانی تـــاك بەتـــەواوی بگـــۆڕێ لـــەمرۆڤێکی چوســـت و چـــالاك و خزمەت بەخشەوە ببێتە مرۆڤێکی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێت ئەوەش بزانین هەرکەسێك هەندێ لەم نیشانانەی هەبوو مانای ئەوە نییە نەخۆشی خەمۆکی هەیە بەڵکو بە پێی رابەری دەستنیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشییە عەقلییەکان (Diagnostic and Statistical IV-TR) Manual of Mental Disorders دەبێ بەلایەنی کەمەوە پێنج یان زیاتر لەو نیشانانەی سەرەوەی هەبێ بۆ ماوەی زیاتر لە دووهەفتە و کاربکاتە سەرپەیوەندی کۆمەڵایەتی و توانای کارکردن " هەروەها ئەم نیشانانە بەهۆی بەکار هێنانی دەرمان یان نەخۆشی ترەوە نەبێت وەکو کەمی چالاکی رژێنی پەریزادە (Hypothyroidism).

هەروەها دەبێت خەمۆکی لە هەندێ نەخۆشی تر جیا بکرێتەوە وەکو نەخۆشی پارکنسۆنیزم کەلە(٥٠٪-٧٥٪) خەمۆکیان هەیە هەروەها زۆرێك لەنەخۆشییە دەروونییەکان هەندێ لە نیشانەکانی خەمۆکیان لەگەڵدایە وەکو سکیتزۆفرینیا و دڵەراوکێ و واسواسی و پەشێوی پاش زەبر.

نیشانەکانی شادیبوون:

١- تاك هەست بە شادمانی دەکات و جوڵەی زۆر دەبێت زۆرجار بێ مەبەست یان بۆ هەندێ چالاکی کە پێویست ناکات .
٢- قسە زۆردەکات و دەنگی لە ئاسایی بەرزترە .
٣- لە رەفتارەکانیدا گوێ نادات بە دەوروبەرو پۆشاکی سەیرو رەنگاورەنگ لەبەردەکات و لەماوەیەکی کورتدا چەندجاری پۆشاکەکانی دەگۆرێ بەبێ ئەوەی پێویست بکات.
٤- پارەیەکی زۆر خەرج دەکات و هەندێ کەرەستەو پێداویستی دەکرێ کە پێویستی پێی نیە یان چەند دانەیەکی تری هەیە لە هەمان کەرەستە.
٥- ئارەزووی سێکسی زۆردەبێ دەشێ هەندێ رەفتاری دژە دابونەریت بە ئەنجام بگەیەنێ یان پەیوەندی هاوسەری دروست بکات یان خێزانی دووەم پێکەوە بنێ لەو ماوەیەدا هەندێ جار باوان و ئەندامانی تری خێزان هاندەر دەبن بۆ ئەم جۆرە بریارە بە بۆچوونی خۆیان ئەمە رێگە چارەیەکە بەڵام لە راستیدا ئەم جۆرە بریارانە تەنها کێشەکان ئاڵۆزتر دەکات.
٦- بیرکردنەوەی خێرا دەبێت و کۆنترۆڵی خۆی پێناکری و لە هەموو بابەتێك دەدوێ و پێش ئەوەی بابەتێك تەواو بکات بابەتێکی تر دادەمەزرێنێ.

٧- زۆر بڕوای بەخۆی دەبێ و خۆی لە خەڵکی پێ گرنگترو بەتواناترە و هەندێ جار وەکو کەسێکی دیندار دەدوێ و واخۆی دەردەخات کە پەیامێکی پێیە دەبێ خەڵکانی تر شوێنی بکەون و هەندی جار خۆی بە پێغەمبەر دەزانێ دەشێ لەوەش زیاتر بڕوات.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج:

١- یەك جەمسەری : نەخۆش تەنها توشی حاڵەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەرێتەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەرێتەوە .

- خەمۆکی گەورە : (Major Depression) ئەگەر نەخۆشەکە پێنج یا زیاتر لە نیشانەکانی سەرەوەی هەبوو.
- دسسایمیا : (Dysthymia) جۆرێکی خەمۆکی سوکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ئاستی خەمۆکی گەورە . رێژەی توشبون بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

٢- دووجەمسەری :(Bipolar)

- دووجەمسەری جۆری یەکەم : (Bipolar I disorder) لەم حاڵەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنێوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێ جار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێ جاری تر توشی شادی دەبێت " لەنێوانیاندا ماوەیەکیش ئاسایی دەبێت و نیشانەی نەخۆشی تیا بەدی ناکرێ . رێژەی توشبوون ١٪ ە هەردوو رەگەز وەك یەك توشدەبن. زۆربەی کات لە سەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.
- دووجەمسەری جۆری دووەم : (Bipolar II Disorder) مەزاجی نەخۆش لەنێوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێ جاریش مەزاجی ئاساییە ، بەوە جیادەکرێتەوە لە جۆری یەکەم کە نەخۆش هیچ کاتێ ناگاتە شادی تەواوەتی . رێژەی توشبوون ٠،٥٪ دەبێ و رەگەزی مێ زیاتر توشدەبێ وەك لە نێر.
- سایکلۆسیمیا : (Cyclothymia) مەزاجی نەخۆشەکە لەنێوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت ، رێژەی توشبوون ١٪ ە مێینە برێك زیاتر لە نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

بە پێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشییەکان (ICD 10 International

Classification for Disease) خــەمۆکی دەکرێــت بــە ســێ جــۆرەوە ئاســان و مامناوەنــد و قــورس بــە پێــی ژمــارەی ئــەو نیــشانانەی هەیــەتی بێگومــان لــە کەســێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت .

چارەسەرکردن (Treatment) :

١- بەشــێکی زۆر لـــە حاڵەتـــەکان دەتوانرێـــت لـــە دەرەوەی نەخۆشــخانە چارەســەر بکرێـت لـە رێـی پێـدانی دەرمـانی تایبـەت بـە نەخۆشـی خـەمۆکی وەکـو تۆفرانیـل و ئەنەفرانیل یان فلوکستین و سیتالۆپرام ..... هتد.

٢- چارەسەرکردنی دەروونی لەرێی چارەسازی دەروونییەوە.

٣- چارەسەرکردنی کۆمەڵایەتی لەرێی توێژەری کۆمەڵایەتییەوە .

٤- خەوانــدنی نــەخۆش لــە نەخۆشــخانە. چارەســەرکردنی بــەرێگاکانی ســەرەوە لەگــەڵ کردنی کاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك کەهەبێت .

٥- بــەکارهێنانی تــەزووی کارەبــا لــەژێر بــە نجی گــشتیدا " هەفتــەی دوو بــۆ ســێ جــار بەتایبــــەتی لـــەو کەســـانەی کــــە خەمۆکییەکــــەیان تونــــدە و نیــــشانەکانی سایکۆســـیان هەیـــەو ســـوود لـــە دەرمـــان وەرنـــاگرن و هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن و خــواردن نــاخۆن . تــەزووی کارەبــا بەیــەکێك لــە چارەســەرە گرنگــەکان دادەنرێــت و رێژەی کاریگەری لە ٢٠٪ زیاترە لە بەکارهێنانی دەرمان.

٦- بێگومــان بــەکارهێنانی هــەر رێگــا چــارەیەك بــە پێی تایبە تمەنــدی حاڵەتەکەیــە و بەکارهێنانی زیاتر لە رێگاچارەیەك کاریگەر ترە لە تەنها رێگایەك.

٧- ســــەبارەت بـــــە شـــــادی دەرمـــــانی دژە سایکۆســــس بـــــەکاردەهێنرێت هـــــەروەها دەرمانـــــەکانی جێگیرکردنـــــی مـــــەزاج و هەنـــــدێ دەرمـــــان و رێگاچـــــارەی تـــــر بـــــە پێی پێویستی نەخۆشەکە.

٨- بەکارهێنانی دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو تگریتۆل و دیپاکین .

ئایندەی نەخۆش (Prognosis) :

خــەمۆکی : گەرچارەســەری گونجاویــان بــۆ بکرێــت ئــەوا(٥٠٪)یــان لــەماوەی کــەمتر لەساڵێکدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشی یەکە بەم شێوازەیە :

١- ١٢٥ ٪حاڵەتەکــەیان ســـەرهەڵدەداتەوە لـــەماوەی شـــەش مانگـــدا پـــاش چـــاك بونەوە.

٢- ٣٠٪-٥٠٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی دوو ساڵدا .

٣- ٥٠٪-٧٠٪ حالەتەکەیان سەرھەڵدەداتەوە لە ماوەی پێنج ساڵدا.

بەشێوەیەکی گشتی ھەتا ماوەی نێوان سەرھەڵدانەوەیەك و سەرھەڵدانەوەیەکی تر کەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەکە زیاتر دەبێت و نەخۆشەکە زیاتر نائارام دەبێت .

ھەتاکو حاڵەتەکە ئاسان بێت و نیشانەکانی سایکۆسزی لەگەڵدا نەبێت و ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە ئەوە ئایندەی نەخۆشەکە باشترە " باری خێزانی و ھاوکاری ھاوڕێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەی ھەیە لەسەرچاك بوونەوەو سەرھەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە.

زۆر بەکەمی رودەدات تاکیك تەنھا حاڵەتی شادی ھەبێت بەڵکو زۆربەی جار خەمۆکی لەگەڵدایە گەر تەنھا حاڵەتی شادیشی ھەبێت ھەر بە حاڵەتی پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری ناودەبرێت بە بەکارھێنانی دەرمان لە ماوەیی کەمتر لە ٣ مانگدا چاکدەبنەوە بەڵام ئەگەری سەرھەڵدانەوەی زۆرە و دەبێ چارەسەر بەکاربێنێ بۆ ماوەی پێویست و لەلایەن پزیشکەوە کاتی ڕاگرتنی دەرمان دیاری دەکرێت.

بەشی پێنجەم:

سکیزۆفرینیا

سکیزۆفرینیـــا

Schizophrenia

ئـــەو نەخۆشـــیەی لـــە ســـەرجەم نەخۆشـــیەکانی تـــر زیـــاتر گفتوگـــۆ هەڵـــدەگرێ و تـــاکو ئێـــستا دەیـــەها پـــەرتوك لەمـــەر ئـــەم نەخۆشـــیە نوســـراوە زانایـــان زیـــاتر لـــە بۆچـــونێکیان هەیـــە لەمـــەر ئـــەم نەخۆشـــیە.مێـــژوی ئـــەم نەخۆشـــیە پـــێ دەچـــێ هێنـــدەی مێـــژووی مرۆڤایـــەتی کـــۆن بێـــت کـــۆنترین نوســـراو کـــەباس لـــەم نەخۆشـــیە بکـــات نوســـراوێکی هیندیـــە مێژوەکـــەی بـــۆ ١٤٠٠ ســـاڵ پـــێش زایـــن دەگەرێتـــەوە. بـــەڵام بـــەم شـــێوەیەی کـــە ئێـــستا هەیـــە بـــۆ یەکـــەم جـــار زانـــای ئـــەڵمانی ئـــەمیل کـــرپلن لـــە ســـاڵی (١٩٨٦ز) بـــاس لـــە کۆمـــەڵێك نـــەخۆش دەکـــات کـــە نیـــشانەکانیان وەك ئـــەم حاڵەتـــە وایـــەو نـــاوی حاڵەتەکـــە دەنـــێ (خەلەفانـــدنی پـــێش وەخـــت) ، پاشـــان لـــە ســـاڵی (١٩١١ز) پزیـــشکی سویـــسری یـــوگن بلولەر بۆ یەکەم جار زاراوەی سکیزۆفرینیا بەکار دێنێ.

ســـکیزۆفرینیا یەکێکـــە لـــە نەخۆشـــیە دەرونیـــەکان کـــە کۆمـــەڵێك نیـــشانەی پۆزەتیـــف و نیگـــەتیفی هەیـــە ، پۆزەتیفـــەکان وەکـــو (وەهـــم و هەڵوەســـە) نەگەتیفـــەکان وەکـــو (قسەنەکردن، کەمی چالاکی کۆمەڵایەتی).

هۆکاری توشبوون بە سکیزۆفینیا :

١- بۆمـــاوە: نکـــوڵی لـــەوە نـــاکرێ کـــە بۆمـــاوە بـــە هۆکـــارێکی گـــرنگ دادەنرێـــت لـــە نەخۆشـــیە دەرونیەکانـــدا رێـــژەی ئاســـایی توشـــبوون نزیکـــەی ١٪ دەبێـــت ، بـــەڵام گـــەر یـــەکێك لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان ئـــەم حاڵەتـــەی هـــەبێ ئەگـــەری توشـــبوونی ئەنـــدامانی تـــر زیـــاد دەکـــات بـــەڵام توشـــبوون حـــەتمی نیـــە . بـــۆ نمونـــە گـــەر یـــەکێك لـــە بـــاوان حاڵـــەتی ســـکیزۆفرینیای هـــەبێ ئەگـــەری توشـــبوونی منداڵـــەکانی لـــە نێـــوان ١٧٪-٢٠٪ دەبـــێ گـــەر هـــەردوو بـــاوان هـــەیان بێـــت ئەگەرەکـــە بـــۆ ٣٠٪ - ٤٠٪ بەرزدەبێتـــەوە ، گـــەر خوشـــك یـــان بـــرا هـــەبێت ئەگەرەکـــە بـــۆ ئەنـــدامانی تـــر نزیکـــەی ١٤٪ دەبێـــت ، بـــۆ دوانـــەی لێکـــچوو گـــەر یـــەکێکیان حاڵەتەکـــەی هـــەبێت ئەگـــەری توشـــبوونی دووەمیـــان لـــە نێـــوان ٤٠٪- ٦٠٪ دەبێـــت. ❊ ئـــەم رێژانـــەی ســـەرەوە رێژەیـــەکی جـــێگیر نیـــە و بـــە پێی توێژینـــەوەکان دەگـــۆرێ زیـــاتر لـــە

توێژینەوەیەك هەیە برێك زیاتر یان كەمتر لەم رێژانەیان بەدی كردووە».

٢- تەمەن: زۆربەی حاڵەتەكان لە تەمەنی هەرزەكاریدا سەرهەڵدەدەن بەڵام هەندێ جۆری سكیزۆفرینیا هەیە لە تەمەنێكی دواتر سەرهەڵدەدات و ئەگەری روودانیشی لە منداڵیدا نامۆ نیە. لە نێرینەدا پێش مێینە روودەدات بە پێچەوانەی تەنگژەكانی مەزاج.

٣- كەسێتی و پێك هاتەی جەستەیی: زیاتر لەو كەسێتیانەدا روودەدات كە بەوە جیادەكرێنەوە ناوەكین و هەستەوەرن و لە رووی كۆمەڵایەتیەوە سستن بەڵام ئەگەری روودانی لە هەموو جۆرەكانی كەسێتیدا هەیە.

سەبارەت بە پێكهاتەی جەستە ئەوانەی لاوازن و زەعیفن زیاتر توشدەبن وەك لەوانەی خڕو قەڵەون بەڵام ئەمە مانای روونەدانی ئەم حاڵەتە نیە لەوانەی جەستەیان پڕە.

٤- هۆكاری كیمیای ژیانی: گۆڕانكاری لە ئاستی وەرگرەكانی مێشك دەتوانین گرنگترین گۆڕانكارییەكان لەم چەند خاڵەدا كۆبكەینەوە.

- بەرزبونەوەی ئاستی دۆپامین كە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەكانی هەلوسە و وەهەم بۆیە یەكێك لە رێگە چارەكان بەكارهێنانی دەرمانی دژەسایكۆسسە كە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەم وەرگرە.

ئەوەی پاڵپشتی ئەم بۆ چوونە دەكات ئەوەیە هەندێ پێكهاتە هەیە وەكو (LSD) كە دەبێتە هۆی چالاك كردنی دۆپامین یان لە كارخستنی كاری دەرمانەكانی دژەسایكۆسس بۆیە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەلوسە بەڵام ئەم ڕاستیە ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نیشانەكانی سكیزۆفرینیا بكات چونكە گەر زۆرچالاكی دۆپامین ڕاڤەی هەندێ نیشانە بكات ئەوا هەندێ نیشانەی تر هەیە بەتایبەتی نێگەتیڤەكان ناتوانرێت بەم ڕاستیە ڕاڤە بكرێت. چونكە گەر زۆر چالاكی دۆپامین نیشانە موجەبەكان بێت كەواتە نیشانە ساڵبیەكان دەبێت بە كەم چالاكی ڕاڤەبكرێت واتە لەكاتێكدا دەرمانەكانی دژەسایكۆسس دەدەین بە نەخۆش دەبێ حاڵەكەی خراپتربێت (مەبەستمان نیشانە ساڵبیەكانە) بەڵام دەبینین هەندێ نەخۆش چاكدەبێتەوە بەو دەرمانانە، ئەمەش ئەو ڕاستیە دەسەلمێنێ هیچ تیۆرێك

ناتوانێ راڤەی سەرجەم نیشانەکانی سکیزۆفرینیا بکات .بۆیە رۆڵی وەرگرەکان تر و تیۆریەکانی تر گرنگی خۆی هەیە، رەنگە ئەمە راستیەکی تر بخاتە روو کە هیچ نەخۆشێکی سکیزۆفرینیا سەرجەم نیشانەکانی نیە و دەرمانەکانی چارەسەریش سەرجەم نیشانەکان چارەسەر ناکەن.

- زیادبوونی چالاکی نۆرئەدرینالین .
- سیرۆتۆنین : زیادبونی ئاستی سیرۆتۆنین لە سکیزۆفرینیای درێژخایەندا ، دابەزینی ئاستی لە حاڵەتی پارانۆید و سکیزۆفرینیای کورتخایەن.
- گۆڕانکاری لە ئاستی گابا (گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید) : لە سەرەتای حاڵەتەکەدا ئاستێکی نزم پاشان بەرزبونەوەی ئاستەکەی.
- هەروەها گۆڕانکاری لە ئاستی پرۆستاگلاندین و ج پرۆتین و ئەسیتایل کۆلین و فۆسفەتیدیل کۆلین و فۆسفەتیدیل سیرین و فۆسفەتیدیل ئیسانۆلامین.

٥- بەرواری لە دایکبوون : ئەوانەی لە زستان و سەرەتای بەهاردا لەدایك دەبن ئەگەری توشبونیان زیاترە بە سکیزۆفرینیا بەهۆی هەندێ هەوکردنی ڤایرەسیەوە وەکو ڤیرەسی کەمی بەرگری و نیپشتیان بار ڤایرەس .

٦- ئاستی بەرگری: تێبینی کراوە ئاستی ئیمیونۆگلوبینی (جی و ئێم و ئەی) زیاد دەکات لە کەسانی سکیزۆفرینیا.

٧- پێکهاتەی مێشك: هەندێ توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدەن کە نیشانە نەگەتیڤەکان پەیوەندیان بە پوکانەوەی هەندێ بەشی مێشکەوە هەیە بە تایبەتی بەشی پێشەوەو سەرەوەی مێشك. بە پێی ئەو توێژینەوانەی لەسەر مێشکی ئەوانە کراوە کە سکیزۆفرینیایان هەیە پاش مردنیان دەرکەوتووە کە قەبارەی مێشکیان بچوکترە، زیادبونی قەبارەی بۆشاییەکانی مێشك، لە دەستدانی هەندێ خانەی مێشك.

٨- پەیوەندی خێزانی : پەیوەندی خێزانی کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر سەرهەڵدان و ئایندەی سکیزۆفرینیا تێبینی کراوە ئەو خێزانانەی ئاستێکی بەرزیان هەیە لە دەربرینی سۆز (زۆر رەخنەگرتن، زۆربایەخدان بە نەخۆش ریگەنەدان بە هیچ ئازادیەك) ئەگەری سەرهەڵدانەوەی سکیزۆفرینیا چوار

هێندەی ئەو خێزانانە دەبێت کە ئاستێکی نزمیان هەیە لە دەربڕینی سۆز.

9- ئاستی ئابووری: لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا تێبینی کراوە ئەوانەی سکیزۆفرینیایان هەیە زیاتر لە ئاستێکی ئابووری نزمدان ڕەنگە هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەهۆی کارنەکردن و دابرانی کۆمەڵایەتییەوە ئاستی ئابوریان دادەبەزێ نەك هەر لە سەرەتاوە ئاستی ئابووریان نزم بێت.بەڵام لە هیندستان تێبنی کراوە لە ئاستە بەرزەکاندا سکیزۆفرینیا هەیە.

پۆلین کردنی سکیزۆفرینیا:

لە نێوان هەردوو سستمی ئەمەریکی و ئەورووپی برێك جیاوازی هەیە لە پۆلینکردندا بە پشت بەستن بە سستمی ئەمەریمی سکیزۆفرینیا دەکرێت بەم جۆرانەوە:

1- کەتەتۆنیا: دەکرێت بە دوو جۆرەوە

أ- کەتەتۆنیای بە تەختەبوون: ئەم جۆرە زیاتر بەوە جیادەکرێتەوە کە تاك گرفتی لە بواری جوڵەدا هەیەو جەستەی وەك تەختەی لێدێت ، دەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ لە یەك باردا بمێنێتەوە هەندێ جار ئەو بارە بارێکی زۆر نائاساییە یان پێویست ناکات بەو جۆرە بێت بۆ نمونە گەر داوا لەهەرکەسێ بکەیت برێك دەستی بەرزکاتەوە بۆ ئەوەی لێدانی دڵی بگریت پاش ئەوەی کارەکەت تەواو کرد بەبێ ئەوەی بەکەسەکە بلێیتەوە دەستی دادەگرێت و دەیخاتەوە باری پێشووی بەڵام گەر کەسێك ئەم بارەی هەبێت پاش تەواوبونی کارەکە دەشێت بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێ جار چەند کاژێك لەو بارەدا دەستی بهێڵێتەوە. یان بەبێ ئەوەی پێویست بکات ماوەیەکی زۆر لەسەر پێ رادەوەستێ جا شوێنەکە گونجاوێت یان نەگونجاو.ئەم بارە پێی دەڵێن بە مۆم بوون چونکە کەسەکە وەك مۆمی لێدێت و دەتوانیت لەو بارەی ئارەزوو دەکەیت پەلەکانی بوەستێنیت بەبێ ئەوەی بەرەنگاریت بکات.

ب- کەتەتۆنیای ماخۆلان (بێ ئۆقرەیی) (catatonic excitement): لەم بارەدا نەخۆش ئۆقرە ناگرێ لە هاتوچۆی بەردەوامدایە بەبێ مەبەست ، جا لە

ماڵدا بێت یان لە دەرەوە هەست بە ماندوێتی ناکات.

٢- پارانۆیا : (paranoid) : لەم بارەدا نەخۆش زیاتر نیشانەکانی وەهمی هەیە بۆ نمونە وا دەزانێ کەسێ یان کەسانێك هەن دەیانەوێ زیانی پێ بگەیەنن یان چاودێری دەکەن دەشێ ئەو کەسە یان کەسانە کەسە نزیکەکانی خۆی بن ، هەندێ جار گومان پەیدا دەکات لە هاوسەرەکەی یان لە خوشك دایکی بەردەوام لە مشتومردایە لەگەڵیان بەوەی داوێن پیسن و خیانەت دەکەن ، لە هەندێ باری تردا خۆی بە کەسێکی گەورە دەزانێ هەندێجار بانگەشەی پێغەمبەرایەتی دەکات یان واخۆی دەردەخات لە هەموو بوارەکانی ژیاندا بە توانایە و خۆی بە مامۆستا ، پزیشك ، پارێزەر، سیاسی ...... هتد دەزانێ. جۆرەکانی وەهم زۆرن دەشێ نەخۆش جۆرێك یان زیاتری هەبێت. دەشێ لەگەڵیدا هەڵوەسەی بیستنی هەبێت.

٣- جۆری نارێك (disorganized type) : ئەم بارە بەوە جیادەکرێتەوە کە نەگونجاندی ئاخاوتن. نەگونجانی یان نەشیاوی ڕەفتار. نەشیاوی وەڵام دانەوەی بۆ ڕووداوەکان (لەکاتی باسکردنی ڕوداوی خۆشدا دەشێ دڵتەنگ بێت یان لە کاتی ڕوداوی ناخۆشدا دەشی زەردەخەنە بیگرێ).

٤- دیاری نەکراو :(undifferentiated) : نەخۆش بڕی پێویست لە نیشانەی هەیە تا بلێین سکیزۆفرینیایە بەڵام لە هیچ کام لەوانەی سەرەوە ناچێ بۆیە لە هیچ خانەیەکدا جێی نابێتەوە.

٥- سکیزۆفرینیای ماوە: (residual) : لەم جۆرەدا نەخۆش نە بەتەواوی چاك بۆتەوە ، نە نیشانەکانی بەشی ئەوە دەکات بوترێ سکیزۆفرینیای هەیە . نەخۆش هەندێ نیشانەی وەهم یان هەڵوەسەی هەیە بەڵام هەست بە نائاسایی ئەم بارە دەکات لە دەوروبەر دانابرێت دەتوانێت ژیانی خۆی بەسەربەرێت .

نیشانەکانی سکیزۆفرینیا :

نیشانەکانی سکیزۆفرینیا لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆرێ بەشێوەیەکی سەرەکی دەتوانین بڵێین کۆمەڵە نیشانەیەك هەیە لەوانە :

١- تەنگژەکانی هزر: ئەم گروپە بە کۆمەڵە نیشانەیەکی زۆر گرنگ دادەنرێ بۆ

ناسینەوەی سکیزۆفینیا.

أ- ئالۆزی بیرکردنەوە: لێرەدا تاك بیرەکانی تێکەڵا و چرە، سەرەتای هەیە بەلام کۆتاییەکەی روون نیە وەکو دەرگایەك وایە لە پشتەوەی هیچ نەبێ.

ب- نەبوونی پەیوەندی لەنێوان ڕستەکاندا: لێرەدا گوێگر لە پەیڤەکانی نەخۆش تێناگات ڕستەکانی بکەری هەیە بەبێ فرمان یان نیهادی هەیە بەبێ گوزارە واتە پێکهاتەی ڕستەکانی لەرووی ڕێزمانەوە تەواو نیە.

ت- پەرتەوازەیی: ئەم زاراوەیە کاتێك بەکاردەهێنرێ کە نەخۆش نەتوانێت پەیوەندیە سادەکانی بیرۆکەیەك پێکەوە ببەستێ.

پ- نەگونجان یان پێچەوانە: لەم بارەدا تاك باس لە رووداوێکی ناخۆش دەکات بەلام لەگەڵیدا پێدەکەنێ یان بە پێچەوانەوە.

ج- وەستانی بیر: لەم بارەدا تاك بیری دەوەستێ و ناتوانێ بەردەوام بێت لە قسەکانی و پاش وەستانێك لە بابەتێکی نوێ دەدوێت، ئەم بارە بە خواستی تاك روونادات واتە خۆی بەرپرسیارنیە لەم بارە هەرچەندە هەندێجار هەوڵ دەدات ڕاڤەی بۆ بدۆزێتەوە.

ح- لادان: دەشێ تاك لە بیرکردنەوەیدا لە ڕێرەوی سەرەکی بیرەکانی لابدات بەلام بەبێ وەستان.

خ- لاوازی (هەژاری بیرکردنەوە): لەم بارەدا تاك تەنها باس لە چەند بابەتێکی دیاری کراو دەکات و چەندبارە و چەندبارەی دەکاتەوە، کاڵ وکرچی بە ناوەرۆکەکانیانەوە دیارە.

د- بیرکردنەوەی سەرەتایی: لەم بارەدا تاك ناتوانێ ڕاڤەی پەندەکان بکات تەنها لە مانا روکەشەکانی بابەتەکان تێدەگات بۆ نمونە گەر پێی بلێی «ئەوەی ماڵەکەی لە شوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی خەڵکی» لە وەلامدا دەڵێ تاکو تاکو نەشکێت. کاتێك دەڵێی مەبەستمکان چیە لەوەی «پەنجەکانی دەست وەك یەك نیە» دەڵێ هەندێکیان گەورەو هەندێکیان بچوك یان هەندێکیان ئەستور ئەوانی تر باریك.

٢- گرفت لە پێکهاتەی (ناوەرۆکی) بیرەکاندا: گرنگترین جیاکەرەوە تاك لەو

باوەڕەدایە کەسێك یان کەسانێك هەن چاودێری دەکەن یان دەیانەوێ زیانی پێ بگەیەنن یان بیکوژن ، وەهەمی گومان و خیانەت بەرامبەر بە ئەندامانی خێزان و هاوسەرەکەی لە زوربەی کاتەکاندا وەهەمەکان بێمانان و پێکەوە ناگونجێن دەشێ لە هەندێ حاڵەتدا وەهمەکان پێکەوە گرێ بدات و هاوسۆزیەك لە نێوان وەهمەکاندا هەبێت . نەبوونی وەهم مانای نەبوونی سکیزۆفرینیا نیە . گەر وەهمی ستمی واتە پێکەوە بەستراو هەبوو بەبێ بوونی هیچ نیشانەیەکی تر وبەبێ بوونی گرفت لە کەسێتی تاکدا حاڵەتەکە بە سکیزۆفرینیا دانانرێت بەڵکو بە حاڵەتی وەهم دادەنرێت.﴿وەهم باوەڕێکی هەڵەی چەقبەستووە کە لە دەرەوەی ژینگەی تاکە واتە کەسانی دەوروبەری هەمان باوەڕیان نیە و ئەو باوەڕەی لەگەڵ کۆمەڵگەکەیدا ناگونجێ﴾.

٣- تەنگژەی دەرککردن : دەرککردن دەروازەیەکە بۆ بیر(هزر) ، لەم بارەدا تاك هەڵوەسەی دەبێت واتە دەرك بە هەندێ شت دەکات لە رێی هەستەکانیەوە بەبێ بوونی شتەکان ، بۆ نمونە گوێیستی دەنگ دەبێ بەبێ بوونی دەنگ دەشێ دەنگەکان بە شێوەی فرمان بن و ئەرکێکی بەسەردا بسەپێنن خراپ بێت یان باش ، هەتا دەنگەکان هی کەسێکی نزیك و خۆشەویست بێت ئەگەری گوێڕایەڵی زیاترە هەرچەندە فرمانەکانیش خراپ بن بۆیە مەترسی ئەوەی هەیە تاك زیان بەخۆی یان چواردەوری بگەیەنێت. لە هەندێ باری تردا دەنگەکان شوێنکەوتەیی دەبن وەکو ئەوەی دەڵێن: فلانە کاری کرد، ئەوەتا پێدەکەنێ، خەریکە نان دەخوات،گاڵتەی پێ دەکەکارەکانی بە بێ نرخ هەڵدەسەنگێنن ...... هتد.

دەشێ هەڵوەسەی بینین یان بەرکەوتن یان بۆنکردن یان تامکردن رویدات بەڵام بە بڕێکی کەمتر﴿ هەرچەندە لە پەرتوکە زانستیەکاندا باس لەوە دەکات ئەگەری روودانی هەڵوەسەی بینین لە سکیزۆفرینیادا زۆر کەمە بەڵام ئەوەی من تێبینیم کردووە لەسەر ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە ئەم جۆرە هەڵوەسەیە گەر زۆر نەبێت کەم نیە﴾.

٤- گرفتی مولکداری بیرەکان : هەندێ تاك لەو باوەڕەدایە کە ئەو بیرانەی

هەیەتی هی خۆی نیە بەڵکو هی کەسانی ترەو لە مێشکیدا چێنراوە ، یان لەو باوەڕەدایە بیروبۆچوونەکانی لە لایەن کەسان و دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە دزراوە و پەخش دەکرێ.

٥- گرفتی سۆزداری: تاك بەوە جیادەکرێتە کە لە رووی کۆمەڵایەتیەوە ستەو حەز بە تێکەڵی کۆمەڵ ناکات و تەنانەت پەیوەندیەکی سارد لە نێوان پزیشك و نەخۆشدا دەبێت پێچەوانەی حاڵەتەکانی تر کە پەیوەندیەکی گەرم وگورە .

لەسەرەتای حاڵەتەکەدا نەخۆش زۆرجار ناتوانێ وەسفی حاڵەتی سۆزداری خۆی بکات باس لەوە دەکات لە هەمان کاتدا هەمان تاکی خۆشەوێ و رقیشی لێیەتی .

ناجێگیری پەیوەندی بە دەوروبەرەوە و گۆڕانکاری لەو پەیوەندیە بە ئاڕاستەی پێچەوانە بەبێ بوونی هۆکارێکی ئاشکرا.

نەگونجانی سیماکانی روخساری لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کە تێیدایە بۆ نمونە دەشێ لە پرسەدا پێبکەنێ یان زەردەخە بکات بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان لە کەشێکی پر شادیدا ماتەمینی دایگرێ.

٦- گرفتی ئیرادە و جوڵە و فرمان: بیگومان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی هەر کارێك پێویستمان بە بریاردان هەیە ، یەکێك لە نیشانەکانی سکیزۆفرینیا نەبوونی ئیرادەیە، وەکو ئەوەی خوێندکارێك چەند ساڵێك لە تەمەنی خۆی دەفەوتێنێ بۆ ئەوەی قۆناغی شەشی ئامادەیی تەواو کات بەلام خشتەیەکی وانە خوێندنی خەیاڵی بۆ خۆی داناوە بە هیچ جۆرێ بۆی پەیرەو ناکرێ ، ساڵ بە ساڵ برگەی زیاتر و زیاتر بۆ وانە خوێندنەکەی زیاد دەکات بەلام بێ هودە تا لە کۆتاییدا بۆت دەردەکەوێ نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەیە.

جۆرێکی تر لەنەمانی ئیرادە نەخۆش گوێرایەلی تەواو نیشان دەدات بۆ هەرفرمانێ کە پێی بسپێرن هەرچەندە پێپاساو سەیریش بێت. یان پێچەوانەی فرمانەکان کاردەکات پێی دەڵێن نەگەتیڤیزم.

هەندێجار جەستەی وەك مۆمی لێدێت و پشکنەر دەتوانێت بە ئارەزوی خۆی چۆن بیەوێت پەلەکانی راگرێت. (Waxy flexibility) هەندێجار ئەم رەقبوونە دەگاتە ئاستێ بەستن پێی دەڵێن لە هۆشخۆچوون.

هەندێجار ووشەی بیستراو چەندبارە دەکاتەوە بەبێ هیچ هۆیەك بەبێ ماندوو بوون (echolalia) . یان ڕەفتاری بینراو چەندبارە دەکاتەوە ڕەفتاری پزیشك بێت یان کەسێکی تر.(echopraxia).

٧- هەندێ نیشانەی گشتی: تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابڕنی لە کۆمەڵ و نەتوانینی بەردەوام بوون لە کاروپیشەو گرفت لە پەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بێ هۆ ،ڕەفتاری نەشیاو و نابەجێ کە لەگەڵ تایبەتمەندیەکانی کەسێتی ئەودا ناگونجێ.

گوێنەدان بە پاك و خاوێنی و خۆ ڕێکخستن (گەر پیاو بێت ریش نەتاشین بۆ مێینە قژ دانەهێنان و خۆ جوان نەکردن بۆ هەردووکیان خۆنەشتن و خۆ نەگۆڕین).

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نیە لە هەمان کاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێ بەڵام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی سکیزۆفرینیا نەخۆشیەکی درێژخایەنە دەشێ لە ماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان بەدەربکەون و مەرج نیە هەموو جارێ هەمان نیشانەی هەبێ بەڵکو لە جارێکەوە بۆ جارێکی تر نیشانەکان دەگۆڕێ ڕەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشوی هەبێ بە هەندێ نیشانەی زیاترەوە یان نەمانی هەندێ نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی تر.

مەرجەکانی دەست نیشان کردن:

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك ئەم مەرجانەی خوارەوەی هەبێت تاکو بلێین سکیزۆفرینیای هەیە

١- لایەنی کەم دووان لەمانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر:

- هەڵوەسە.
- وەهم.
- ڕەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون.
- قسەی ئارێك و نەشیاو.
- بوونی نیشانە نەگەتیفەکان وەکو دابڕانی کۆمەڵایەتی ، نەتوانینی دەربڕنی شادی، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی بیر ، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی ئاخاوتن.

تەنها یەکێك لەوانەی سەرەوە بەسە گەر وەهمەکە بازاڕی بوو یان هەڵوەسەکە لەو جۆرە بوو کە فرمان بدات بەسەر تاکدا لە رووی سلوکی یان لە بیرکردنەوەدا یان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەکتر بوون.

١- ئەم نیشانانە بە ئاشکرا کار بکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی .

٢- ئەم نیشانانە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێ گەر بەشێوەیەکی لاوازیش بێت.

٣- هۆکاری ئەم نیشانانە نەگەرێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان مادەهۆشبەکان.

٤- نیشانەکانی پەشێوی مەزاج یان سکیزۆی مەزاجی (schizoaffective disorder)جیابکرێتەوە واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

تێبینی: گەر ئەم نیشانانە مانگێک کەمتری خایاند پێی دەوترێ سایکۆسی کورتخایەن ، گەر لە نێوان مانگێك بۆ شەش مانگی خایاند پێی دەڵێن پەشێوی سکیزۆفرینیفۆرم (سکیزۆی بچوك) گەر شەش مانگ زیاتر بخایەنێت پێی دەڵێن سکیزۆفرینیا.

چارەسەرکردن:

وەك چۆن لێدوان لەمەر سکیزۆفرینیا کارێکی ئاسان نیە چارەسەرکردنیشی نەك کارێکی ئاسان نیە بەڵکو کارێکی گرانە پێویستی بە هاوکاری پتەوی نێوان پزیشك و خێزانی نەخۆش و چارەسازی دەروونی و توێژەری کۆمەڵایەتی و بەڕێوەبەری حاڵەت و دەرمانی باش و پزیشکی شارەزا هەیە.

١- چارەسەری رێگری: بەوەی ژنهێنان و پێکهێنانی هاوسەرگیری لە نێوان کەسانی سکیزۆفرینیادا کەم بکرێتەوە گەر ژیانی هاوسەریشی پێکهێنابوو سنووردارکردنی منداڵبوون .

٢- بەکارهێنانی دەرمان: بە تایبەتی دەرمانەکانی دژەسایکۆس و هەندێجار دەرمانەکانی دژەدڵەراوکی و زۆرجار وا پێویست دەکات دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاجیش بەکاربهێنین. بیرمان نەچێ دەبێ کەمترین برو باشترین جۆر و ناوبەناو بەکاریبهێنین تاکو کەمترین کاریگەری لابەلایی رووبدات.

٣- چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا : یەکێکی تر لەو چارەسەرانەی بەکاردەهێنرێ بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا تەزووی کارەبایە ، دیارە بەکارهێنانی ئەم ڕێگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بە نەخۆش نەبۆ ترساندنێتی (بەداخەوە هەندێ خێزان و کارمەند و پزیشك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێنن گەر فلانە کار نەکەی کارەبات بۆ دەکەین گەر وا بلێی کارەبات بۆ دەکەین) لە ڕاستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش وکەس وکاری بەکاردێت لەو کاتانەی نەخۆش مەترسی ئەوەی هەیە زیان بە خۆی یان کەس وکاری بگەیەنێت. سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمان حاڵەتەکەی بەردەوامی هەیە، ناتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان ڕازی نابێت دەرمان بەکاربهێنێت.

لە حاڵەتی سکیزۆفرینیادا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکاردێت کە هاوشانە لەگەڵ خەمۆکیەکی توند ، سکیزۆفرینیای بە تەختەبوون (catatonia) .

لە زۆربەی کاتدا بەکارهێنانی تەزووی کارەبا زیانی کەمترە لە بەکارهێنانی دەرمان بە بڕێکی زۆر.

١- چارەسەری دەروونی : پاڵپشتی دەروونی هاوشان لەگەڵ ڕاهێنانەوەو چارەسەری کیمیاوی دا سودی زۆری هەیە ، بەکارهێنانی چارەسەری دەروونی چڕو قوڵ بۆ ماوەی درێژ خایەن دەرکەوتووە لە هەندێ حاڵەتدا سوودی زۆری هەیە بەلام کاتێکی زۆری دەوێ وپارە پەکی زۆر و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەکان پیادەبکرێت. سەبارەت بە شیکردنەوەی دەروونی (ئاخاوتنی ئازاد) نەك تەنها سودی نیە بەڵکو دەشێ زیان بە نەخۆش بگەیەنێت.

٢- کۆمەڵگەی چارەسەری: لەم بارەدا تاك دەگوێزرێتەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی بچوکتر کە زیاتر لێکتێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبێت.ماوەیەکی دیاری کراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەکو پشویەك وایە لە ژینگە گەورەکەی لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت بە پێی پێویست پاشان دەگەڕێنرێتەوە بۆ کۆمەڵگە.

٣- چارەسەرکردن بە پیشە : ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە مەبەست لەم چارەسەرە تەنها پڕکردنەوەی کات نیە بەڵکو دەبێ کارێکی بە

سوود بێ و نەخۆش بەرهەمی کارەکەی ببینێ تاکو هەست بە گرنگی خۆی بکات و ببێتە پالنەر بۆ کاری باشترو چاکتر. بۆ نمونە گەر نەخۆش مێینە زیاتر بەکاری دەست خۆی خەریك دەکات پاشان بەرهەمی کارەکەی لە پێشانگایەکدا دەفرۆشرێت. نەخۆشی نێرینە زیاتر بەکاری باخەوانی و دارتاشی و ئاسنگەرییەوە خەریك دەبێ. وێنە کێشان و وەرزش و بەشداری شانۆ بۆ هەردوو رەگەز جۆرێکە لە چارەسەر.

٤- چارەسەری سلوکی وەمەعریفی: بۆ راستکردنەوە و هاندانی هەندێ رەفتاری گرنگ، بۆ بایەخدان بە خۆی و خۆ گونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ رێکخستنەوەی ئاخاوتن و رێگرتن لە پەرتەوازەیی هزر.

٥- راهێنانەوە: بە یەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا شان بەشانی چارەسەرەکانی تر رۆڵی کاریگەری هەیە لە گەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە.

ماکەکانی سکیزۆفرینیا:

١- لەرووی کۆمەڵایەتی: ئەوانەی حاڵەتی سکیزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حاڵەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاورێیان هەیە لە ژمارەی پەنجەی دەستێك تێپەر ناکات لە کاتی حاڵەتەکەدا ئەو بڕە پەیوەندیەش بەرەو لاوازبوون دەروات توشی گۆشەگیری دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

٢- تەواونەکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەڕای بوونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێجار سەرو زیرەکی ئەوانەی نەخۆشی سیکیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن گەر نەخۆشیەکە لە سەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات. (رێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت).

٣- نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێك لە خاڵە باشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی سکیزۆفرینیا بەلام برێکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێ گرفتیان دەبێ بەتایبەتی لە کاتی دارمانی ئابوریدا ، زۆرجار وا پێویست دەکات کارێك بکەن لە خوار ئاستی زیرەکیی و بەهرەمەندی خۆیانەوە بێت.

٤- پەیوەندی سێکسی: لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لە نێردا لەسەرەتای هەرزەکاریەوە سەرهەڵدەدات بۆیە نێرینە برێکی بەرچاویان ناچنە ژیانی هاوسەریەوە مێینەش برێکی دیاریان تەلاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە چونکە حاڵەتەکە لە مێدا برێك درەنگتر دەردەکەوێت.

سەرەرای ئەمانە گرفت هەیە لە ژیانی سێکسیدا بەهۆی لاوازی وستی پەیوەندی سۆزداری لە لایەك و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لە لایەکەکی ترەوە.

١- تاوان: هەرچەندە لای خەڵکی وابراوە ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتر دەکەن بەلام ڕاستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەکان وانالێت بەڵکو زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدات کە ڕێژەی تاوان لە نێوان هەردوو گروپ نەخۆش و خەڵکی ئاسایی یەکسانە بەلام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەرونی نیە و بۆچوونی خەڵکی خراپە لەمەر نەخۆشیە دەرونیەکان هەر گرفتێك لە نێوان دوو کەس ڕوویدات گەر یەکێکیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بە تاوانبار تەماشا دەکرێ بۆیە گەر زیاتر لە بەندیخانەکاندا بن هۆکەی تاوانی زیاتر نیە بەڵکو نایەکسانی و زۆرداریە بەرامبەر بە نەخۆشەکان.

٢- مردنی پێشوەخت: بەهۆی خۆکوشتن ﴿لە ماوەی ١٠ سالی یەکەمی دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە ١٠٪ یان خۆی دەکوژێت﴾، خێزان کوژی، نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سوڕان و هەوکردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆر جگەرە کێشانەوە.

٣- هەژاری: بە پێی هەندێ سەرژمێری سکیزۆفرینیا لە چارەکی خوارەوەی ئابووری هەشت هێندەی چارەکی سەرەوەی ئابووریە. ڕەنگە هۆیەکی ئەوەبێت لە هەژاردا زیاتر ڕوویدات بەلام بیرمان نەچێ ئەوانەی سەرەوەش پاش ماوەیەك لە نەخۆشیەکە دێنە چارەکەکانی خوارەوە.

٤- هاوشانی نەخۆشیەکانی تر: ئەگەری ڕوودانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و واسواسی زیاترە وەك لە کەسانی تر.

ئایندەی نەخۆش:

یەکێك لەو پرسیارانەی کەسوکاری نەخۆش لە پزیشکی دەکەن ئەوەیە ئایا نەخۆشەکەمان چاك دەبێتەوە ؟ ئایا لە ئایندەدا چی بەسەر دێت؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەتوانین ئایندەی باش وخراپی نەخۆش بەم خشتەیە وەڵام بدەینەوە:

ژ	ئاماژەیە بە ئایندەی باش	ئاماژەیە بە ئاندەی خراپ
١	لە کاتێکی درەنگی تەمەندا سەرهەڵدەدات	لە سەرەتای تەمەندا (سەرەتای هەرزەکاری)
٢	سەرەتایەکی توند(لە ماوەیەکی کورتدا نیشانەکان دەردەکەون)	سەرەتایەکی لەسەرخۆ (پلە بە پلە نیشانەکان دەردەکەون)
٣	ناوبەناو دەردەکەوێت (لە هەندێ کاتدا نیشانەکان دیارنامێنن)	نیشانەکان بەردەوامن
٤	لە پێش سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە خاوەن کەسێتیەکی سەرکەوتوو و گەرم گورە لە رووی سۆزداری و کۆمەڵایەتیەوە.	پێش سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە کەسێتیەکی لاواز و هەستەوەر و گۆشەگیرە.
٥	نەبونی کەسێکی تر لە ئەندامانی خێزان کە حاڵەتی سکیزۆفرینیای هەبێت.	بوونی حاڵەتی هاوشێوە لە خێزانەکەدا.
٦	بوونی هۆکارێکی روون (ئاشکرا) کە بۆتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە.	نەبوونی هۆکارێکی روون (ئاشکرا) کە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە.
٧	بوونی نیشانە پۆزەتیفەکان وەکو هەڵوسە و وەهم.	بوونی نیشانە نەگەتیفەکان نەبوونی ئیرادە و دابڕان لە کۆمەڵ و لاوازی ئاخاوتن.

٨	پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی.	لە دەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی.
٩	بوونی هاوسۆزی و پاڵپشتی خێزانی .	نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پاڵپشتیە.
١٠	زوو چارەسەرکردن.	دواخستنی چارەسەر.
١١	وەرگرتنی چارەسەری پێویست لە دەرمان و چارەسەری دەروونی و راهێنانەوەی نەخۆش بۆ کۆمەڵ.	وەرنەگرتنی چارەسەر یان تەنها بایەخدان بە جۆرێک لە چارەسەر بەبێ گوێ دانە رێگاکانی تری چارەسەر.

بە پێی توێژینەوەکان لە ٩٠٪ی نەخۆشانی سکیزۆفرینیا دەتوانن بگەرێنەوە بۆ ناو کۆمەڵگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێ سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەدات لە ٥٠٪یان هەوڵێ خۆکوشتن دەدەن بەتایبەتی لە کاتی خەمۆکی و بوونی هەڵوەسەی بیستن نزیکەی لە ١٠٪ یان هەوڵەکەیان سەردەگرێت.

بەشی شەشەم:

پەشێوی دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێی گشتی

حالەتی تۆقین

ترسی کۆمەڵاتی

ترسی تایبەت

ئەگۆرەفۆبیا

واسواسی

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

پەشێوی دڵەراوکێ

Anxiety disorder

پۆلین کردن:

گەلێك پۆلێن کردن هەیە بۆ حاڵەتی دڵەراوکی ئاسانترینیان ئەمەی خوارەوەیە

١- دڵەراوکێی بەردەوام : حاڵەتی دڵەراوکێی گشتی.

٢- دڵەراوکێی ناوبەناو: ئەمیش دەکرێت بە سێ جۆرەوە.

٣- پەیوەندی نیە بە بارێکی دیاری کراوەوە: حاڵەتی تۆقین.

أ- پەیوەنـــد دارە بـــە بـــارێکی دیـــاری کـــراوەوە: حاڵـــەتی تـــرس ، ئـــەمیش (تـــرس) دەکرێت بەسێ جۆرەوە:

- ترسی کۆمەڵایەتی.
- ترسی تایبەت یان دیاری کراو یان ترسی سادە.
- ئەگۆرەفۆبیا.

ب- لەهەردوو بارەکە روودەدات: حاڵەتی تۆقین کەهاوشانە لەگەل ئەگۆرەفۆبیا.

هەنـــدێ سەرچـــاوە هـــەردوو حاڵـــەتی عەمـــەلی (واسواســـی) و زەبـــری دەرونـــی پـــاش فـــشار لەم بەشەدا پۆلێن دەکەن.

دڵەراوکێی گشتی

Generalized anxiety disorder

بریتیە لە ترسێکی نائاسایی کە ناگونجێ لەگەڵ هیچ وورووژێنەرێکی دەرەکیدا.
نزیکەی ١٠٪-١٥٪ ی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەکەن حاڵەتی دڵەراوکێیان هەیە ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیکەی لە ١٠٪ یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

بە پێی نیوگرۆشل و دوك نزیکەی ١٩ ملیۆن هاولاتی حاڵەتی دڵەراوکێیان هەیە،بە پێی هۆفلەر و ستین و هاورێکانیان زیاتر لەو کەسانەدا روودەدات کە جگەرەکێشن و لەخوار تەمەنی ٤٥ ساڵیەوەن و جیابونەتەوە یان تەلاق دراون و ئاستی کۆمەلایەتیان نزمە. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٣٪ و مێینە زیاتر توشدەبێ وەك لە نێرینە.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی دڵەراوکێ سەرجەم کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە برێکی زۆری ئەو حاڵەتانەش کە لەم بەشەدا باس دەکرێت برێکی زۆر لە نیشانەکانیان هاوشێوەن بەلام جیاوازیش هەیە لە کاتی سەرهەڵدان، بڕی توندی نیشانەکان ، چۆنێتی دەستپێکردنی نیشانەکان ، ماوەی مانەوەی نیشانەکان.

کۆئەندامی سوڕان: دڵەکوتێ،خێرالێدانی دڵ،سنگ ئێشە، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، کۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان ، هەستکردن بە خنکان، هەناسەکوتێ، هەستکردن بە بوونی شتێك لە گەرودا، کۆئەندامی هەرس: دەم ووشکبوون ، دلتێکەلهاتن، دڵەسوتێ، ژان و پێچ لە ریخۆڵەکان.نەمانی ئارەزووی خواردن،سکچوون،ڕشانەوە.

کۆئەندامی دەمار: مێرولەکردن ، سڕبوونی دەمارەکان ، لەرزین، بێخەوی، ڕەقبوونی ماسولکەکان،لاوازی گشتی، لەرزینی پێلوی چاو (چاوفرین)،زیادبوونی پەرچەکرداری دەمارەکان لە کاتی پشکنیندا.

کۆئەندامی میز: میزەچورکێ، زووزوومیزکردن.

پێست: سووربونەوەی روخسار (بەرزی فشاری خوێن) یان کاڵ بونەوەی ڕەنگ

(دابەزینی فشاری خوێن) ،عەرەقکردنەوە هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست،گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.

چاو: کشانی بیلبیلەی چاو. نیشانە دەرونیەکان: زووتورەبوون ، کەمبونەوەی تەکرکیز کردن ،کەمبونەوەی هۆشپێدان،بیرچونەوە،ترسان، بەئاگابوون، راچەڵەکین،هەستکردن بە گۆڕانی دەوروبەر،هەستکردن بە گۆڕانی خود،شڵەژان،نەتوانینی زاڵبوون بەسەربیرکردنەوەدا،جامبوون،ترسان لەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات،ترس لە نەخۆشی دەرونی ، ترسان لە مردن،دووبارەبونەوەی بیری تارسناك،دووره پەرێزی لە رووداوەکان،گرفت لە ئاخاوتندا تەتەلەکردن،بێئارامی .

تێبینی: زۆرگرنگە پزیشك کاتێك نەخۆش سەردانی دەکات ئەو حاڵەتانە جیابکاتەوە کەدەبێتە هۆی دڵەراوکێ چونکە گەلێك نەخۆشی جەستەیی هەیە نیشانەکانی هاوشێومن لەگەڵ دڵەراوکێدا لەهەمان کاتدا کاتێك پزیشکی هەناوی دڵنیابوو ئەم نەخۆشە حاڵەتێکی هەناوی یان نەخۆشی جەستەیی نیە پێویست ناکات بە پشکنینی زیادە پارە بە نەخۆش سەرف بکات و بەردەوام هاتوو چۆی پێبکات لەبری چاکبونەوە زیاتر توشی دڵەراوکێی بکات.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی برێك لە نیشانەکانیان هاوشێوەی دڵەراوکێن.

١- کۆئەندامی سوڕان: نەخۆشیەکانی دڵ (رەقبونی دیواری دڵ) و زمانەی دوانەی دڵ.

٢- کۆئەندامی هەناسە: رەبو، نەخۆشی درێژخایەنی داخرانی بۆریەکانی هەناسە.

٣- کوێرە رژێنەکان: زۆری یان کەمی چالاکی پەریزادە رژێن(غودەی دەرەقی)، دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا، دابەزینی ئاستی کالیسیۆم، نیشانەی کوشین.

دومرمم : ومرەمی پەنکریاس ، فیوکرۆمۆسایتۆما.

١- کۆئەندامی دەمار: پەرکەم لە لاجانگە بەشی مێشکەوە بێت.

٢- هەوکردن: نەخۆشی سیل، تای ماڵتە.

٣- گرفتـــی پەیوەنـــدار بـــە دەرمـــان و مادەهۆشـبەرەکان: ســـەرەتای وازهێنـــان لـــە مـــەی خواردنەوە ،حەبی خەواندن.مادەهۆشبەرەکانی تر.

لەبـــەر ئـــەم هۆیانـــەی ســـەرەوە پێویـــستە پزیـــشك بـــەووردی پرســـیاری تـــەواو لـــە نـــەخۆش بکـــات و کـــاتی پێویـــستی بـــداتێ تـــاکو بـــە هەڵـــەدا نەچـــێ لـــە دەستنیـــشانکردنی حاڵەتەکـــەدا ئەمـــە لـــە لایـــەك لـــە لایـــەکی تـــرەوە پزیـــشك پێویـــستی بـــە کـــاتێکی تـــەواوە تـــاکو نـــەخۆش هێـــور بکاتـــەوەو سروشـــتی حاڵەتەکـــەی بـــۆ بـــاس بکـــات وهەنـــدێ ڕێنمـــایی بداتێ تاکو بزانێت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات.

هەنـــدێ دەرمـــان هەیـــە لـــەکاتی بەکارهێنانیانـــدا هەنـــدێ نیـــشانە دروســـت دەکـــەن کـــە هاوشێوەی نیشانەکانی دڵەراوکێن:

- دەرمانەکانی دژەفشاری خوێن و دژە ناریکی لێدان دڵ.
- دەرمانەکانی بۆری هەناسە: دەرمانە کشێنەرەکانی بۆری هەناسە.
- دەرمانەکانی دژە پەرکەم یان دژە پارکینسۆنیزم.
- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ،دژەسایکۆسس.
- هەنـــدێ دەرمـــانی دژەزینـــدە(ئـــەنتی بایۆتیـــك)، دەرمانـــەکانی چارەســـەری نەخۆشـــی شێر پە نجە.سایرۆکسین.

هۆکارەکان:

١- بۆمـــاوە: ئەگـــەر یـــەکێك لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان ئـــەم حاڵەتـــەی هـــەبێت ئەگـــەری توشـــبوونی ئەنـــدامانی خێـــزان بـــە پێـــنج هێنـــدە زیـــاد دەکـــات.(لـــە ١٥٪)، لـــە دووانـــەی یـــەك هێلکـــەدا گـــەر یـــەکێکیان حاڵەتەکـــەی هـــەبێ ئەگـــەری توشـــبوونی دووەمیان لە ٥٠٪یە.

٢- پـــەروەردەکردنی منـــداڵ: بێگومـــان پـــەروەردەکردنی منـــداڵ کاریگـــەری گـــەورەی هەیـــە لـــەوەی لەئاینـــدەدا زیـــاتر توشـــی حاڵـــەتی دڵـــەراوکێ ببێـــت وەکـــو ئـــەوەی بـــاوان زیـــاتر لـــە پێویـــست تواناـــاو چـــالاکیەکانی منـــداڵ سنورداربکەن یـــان هـــیچ ســـۆز و خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبڕن . پێشوەخت لەشیر بڕینەوە.

٣- تێکـــچونی ئاســـتی وەرگرەکـــانی مێـــشك : دابـــەزینی ئاســـتی گامـــا ئـــەمینۆ بیوتاریـــك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.

٤- زۆر بەکارهێنانی قاوە ، کەمی فیتامین بی ١٢ ، نزم بونەوەی یان بەرزبونەوەی ئاستی شەکر، تێکچونی لێدانی دڵ، زۆرچالاکی رژێنی پەریزادە، کەم خوێنی ، هەندێ حاڵەتی تر ﴿لەم بارەدا دەبێ بەشوێن چارەسەری نەخۆشیەکەدا بگەرێن﴾.

٥- فشار: جا فشاری ئابووری بێت یان کۆمەڵایەتی یان سیاسی فشارەکە بە شێوەیەکی بەردەوام بێت یان ناوبەناو وەکو ئەوەی لە ماوەی تاقیکردنەوەدا ژمارەیەکی زۆری خوێنکار هەست بە دڵەراوکێ دەکات بە نەمانی وەرزی تاقیکردنەوەکان دڵەراوکێیەکەیان نامێنێ.

تێبینی: هەندێ لە سەرچاوەکان دڵەراوکێ دەکەن بە دوو جۆرەوە بەسود و بێ سوود (زیان بەخش) دەڵێن هەرکاتێ دڵەراوکێ ببێتە هۆی ئەوەی هەڵسیت بەکارێ سود بە خۆت بگەیەنیت و هەوڵێ چارەسەری کێشەکە بدەیت ئەوە بەسوودە هەرکاتێ ئەوەی پێی هەڵدەستیت بێ سوود بێ بە جۆری دووەم ناودەبرێت بۆ نمونە خوێندکار گەر ترس و دڵەراوکێکەی وای لێبکات زیاتر بخوێنێ و خۆی ماندوو بکات بەسوودە بەلام دایکێك کورەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی درەنگ دەگەرێنەوە بەردەوام بە ناوماڵدا هاتوچۆ دەکات بەبێ ئەوەی هیچ بکات دەڵێ دەستم ناچێتە هیچ کارێ ئەمەییان جۆری بێ سوودە.

چارەسەرکردن:

١- دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆ روون کردنەوەی سروشتی حاڵەتەکەی .

٢- گەر پێویستی کرد و نەخۆش حەزی کرد گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی سەبارەت بە حاڵەتی نەخۆشیەکە.

٣- هەندێ رێنمایی دەرونی وەکو هەناسەدان بە قوولی و راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە فێری نەخۆش بکرێ تاکو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەکەدا.

٤- فێرکردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بەخۆی بلێ و هەندێ دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاکو هەست بە ئارامی بکات.

٥- گەر هەر حاڵەتێکی دەرونی تر وەکو خەمۆکی هەبوو بە پێی پێویست چارەسەر بکرێت.

٦- گـران بـه دوای هـهر كێشهیەك یـان گرفتێـك كـه نـهخۆش هەیـەتی هەوڵـدان بـۆ چارەسـەركردنی لـەرێی نـەخۆش خۆیـەوە ، خێـزان، هاورێكـانی ، توێـژەری كۆمەڵایەتی، چارەسازی دەرونی.

٧- ئـەو بابەتانـەی نـەخۆش گـرفتی هەیـە بەرامبـەری هـەوڵ بـدرێت ریزبەنـد بكـرێ یەكەیەكـە، پاشـان هـەوڵی چارەسـەریان بـۆ بـدرێ هـەر هێنـدەی توانیمـان كلیلـی یـەك گرفـت بكەینـەوەو چارەسـەری بكـەین، ئـیتر نـەخۆش فێردەبـێ گرفتـەكانی تـر خـۆی چارەسـەری دەكـات ، پزیـشك و چارەسـازی دەرونـی و توێـژەری كۆمەڵایـەتی دەتوانن هاوكاری بكەن بە پێی پێویست.

٨- بـە ئاگـابوون لـەوەی نـەخۆش پـەنا نەباتـە بەربـەكارهێنانی مادەهۆشـبەرەكان و ئـەو دەرمانانـەی لەسـەری رادێـت و توشـی ئـالودەبونی دەكـات .گـەر پێویـستی كـرد بـەكاریهێنی دەبـێ بـۆ ماوەیـەكی دیـاری كـراو بـە برێكـی كـەم بێـت و رێگـە نـەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بكرێتەوە بەبێ پرسی پزیشك.

٩- دەرمانانـەكانی دژەخـەمۆكی بـە چارەسـەرێكی گرنگـی دڵـەراوكێ دادەنرێـت و نابێتە هۆی ئالوودەبوون .

١٠- هەنـدێ نیـشانەی دڵـەراوكی هەیـە(وەكـو دڵـەكوتی ،لـەرزین) گـەر نـەخۆش بێزاربكـات دەتـوانین دەرمـانی پێویـستی بـۆ بـەكاربێنین بـەبێ ئـەوەی توشـی ئالوودەبونی بكات .

ئایندەی نەخۆش:

گـەر ماوەیـەكی كـورت بـێ زوربـەیان چـاك دەبنـەوە. گـەر مـاوەی شـەش مـانگ زیـاتر بێـت پێویـستی بـە چارەسـەر هەیـە بـە زیـاتر لـە رێگەیـەك ، یـەك لە پێنـچیان چـاك دەبنەوە و ئەوانی تر پێویستیان بە چارەسەری درێژخایەن هەیە .

ئەوانـەی مـاخۆلان ،بـیری خۆكوژی،نیـشانەكانی هـستریا، بورانـەوەیان هەیـە ئایندەیان زۆرباش نیە .

حاڵەتی تۆقین

Panic disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەروونیەکان ،کە زۆرجار لای نەخۆش وپزیشکیش بە هەڵە دەستنیشان دەکرێت و بە نەخۆشیەکی جەستەیی دیاری دەکرێت. دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

١- نۆبەی تۆقین: لەم بارەدا تاك توشی تۆقین دەبێت بەبێ هیچ پێشەکیەك و لە ماوەی ١٠ خولەکدا نیشانەکان دەگاتە لوتکەو نیشانەکان ماوەی ٢٠-٣٠ خولەك دەخایەنێ زۆر بە دەگمەن ماوەی کاژێرێکی پێدەچێت. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٨٪ دەبێت.

نیشانەکانی تۆقین:

- هەناسە تەنگی ،دڵەکوتێ، خێرا لێدانی دڵ، ئازاری سنگ .
- هەست بەخنکان، نزیك بوونەوە لە مردن تاك دەڵێت ﴿واهەست دەکەم خەریکە، دەمرم هەناسەم بۆ نادرێ، ئەلێم ئێستا دڵم دەوەستێ﴾.
- دەم ووشکبوون ، عەرەقکردنەوە.
- لەرزین و ڕاوەشاندن.
- هەستکردن بە گێژی و لاوازی و هەندێجار بوانەوە.
- هەستکردن بەوەی خۆی گۆڕاوە یان دەوروبەر گۆڕاوە .
- هەستکردن بەوەی خەریکە کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات یان خەریکە عەقلی لە دەست بدات.
- سربوون .
- گەرم داهاتن یان هەستکردن بە ساردبونەوە.

٢- حاڵەتی تۆقین : بریتیە لە چەند نۆبەتێکی تۆقین ،تاك لە ترسی ئەوەدایە نۆبەتی تری بۆ بێت بۆیە رێرەوی ژیانی دەگۆرێت و زیاتر لە ماڵدا گۆشەگیر دەبێت ، ئەمەش کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر ژیانی تاك ناتوانێت بەرەو بە رەوتی ژیانی بدات گەر خوێندکار بێت یان فەرمانبەر یان هەر کاروپیشەیەکی

تری هەبێت بەتایبەتی گەر بڕێوی کەسانی تر لەسەر ئەم بێت ئەوا کاریگەری لەسەر ژیانی ئەوانیش دەبێت. دەشێ حاڵەتی تۆقین هاوشان بێت لەگەڵ حاڵەتی ئەگۆرەفۆبیا یان بە تەنها بێت.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

زۆری چالاکی نۆرئەردرینێرجیك و کەمی چالاکی گاما ئەمینۆبیوتاریك ئەسید و سوود وەرگرتنیان لەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین بەلگەن لەسەر کاریگەری ئەم مادانە لە هۆکاری ئەم نەخۆشیە.

چارەسەر:

١- دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی گرۆپی تایبەت بە ریگر لە گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین.

٢- دەرمانەکانی دژەدڵەراوکێ بۆ ماوەیەکی کورت و لەژێرچاودێری پزیشکدا.

٣- چارەسەری مەعریفی و ڕەوشتی.

ترسی کۆمەڵایەتی

Social phobia

بریتیە لە ترسێکی یان دڵەراوکێیەکی نەگونجاو تاك هەستی پێدەکات کاتێك بەرەو رووی بارێکی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە کە لە لایەن کەسانی ترەوە چاودێری دەکرێ یان ڕەخنەی لێدەگیرێت.

بە پێی پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی دەروونی لە ئەمەریکا نزیکەی ٣,٧٪ ی دانیشتوانی ئەمەریکا کە تەمەنیان لە نێوان ١٨-٥٤ ساڵە ترسی کۆمەڵایەتیان هەیە، نزیکەی ٥ ملیۆن هاوڵاتی دەکات. زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن لە مێینەدا زیاتر وەك لە نێرینە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە :

گەلێك هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی و بایۆلۆجی کارگەری هەیە لە سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی بۆنمونە ئەو باوانەی کە زۆر بایەخ بە منداڵەکانیان دەدەن و بواری چالاکیان لێدەگرن لە هەموو کارێکی ژیانیاندا دەست وەردەدەن بواری هەناسە بۆ منداڵەکانیان ناهێڵنەوە ئەگەری توشبونی منداڵەکانیان بە ترسی کۆمەڵایەتی زیاترە لە منداڵانی تر.

بەسەرهاتی ناخۆشی ژیان لە سەرەتای تەمەندا کاریگەری ئاشکرای هەیە لە سەر ئایندەی تاك و سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی. هەروەها هۆکاری بۆماوە کاریگەری روونی هەیە سەرەرای ناهاوسەنگی لە ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید. بۆماوە لە دووانەی دوو زەردێنە لە ١٥٪ و لە دووانەی یەك زەردێنەوە لە٢٥٪.

نیشانەکانی :

دەشێ سنوردار بێ بۆ هەندێ باری کۆمەڵایەتی دیاری کراو یان گشتگیر بێ بۆ زۆربەی بارە کۆمەڵایەتیەکان وەکو ئەوەی ئاخاوتن لە نێو کۆمەڵێ خەڵکیدا ، لێدوان بۆ هۆکانی ڕاگەیاندن ، چاوپێکەوتنی خەڵکی نامۆ، بەخێرهاتنکردنی میوان، نانخواردن لە چێشتخانەی گشتیدا ، ترسان لە چوونە ناو دوکانەوە بە تەنها

بۆ كڕینی پۆشاك و پێداویستی، قسەكردن لەگەڵ كەسانی بەرپرسدا، بۆ نموونە دەشێ خوێندكارێك زۆر زیرەك بێت بەڵام لە پۆلدا بەشداری وەڵامی پرسیارەكان نەكات چونكە ترسی ئەوەی هەیە هەڵە بكات لەو كاتەدا هەست دەكات هەناسەی تەنگ دەبێ و دڵی خێرا لێدەدات و دەمی ووشك دەبێ و گەلێ نیشانەی تر وای لێدەكات زیرەكی و بەهرەی خۆی دەرنەخات.

نیشانەكان سەرجەم كۆئەندامەكانی لەش دەگرێتەوە.

كۆئەندامی سوڕان: دڵەكوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە.

كۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان ، هەستكردن بە خنكان.

كۆئەندامی هەرس: دەم ووشكبوون ، دڵتێكەڵهاتن، ژان وپێچ لە ریخۆڵەكان.

كۆئەندامی دەمار: مێرولەكردن و سربوونی دەمارەكان و لەرزین.

كۆئەندامی میز: میزەچوركێ، زووزوومیزكردن.

سەرگێژبوون ، بەرچاوڕەشبوون، ترسی لەدەست دانی كۆنترۆل، ترسی مردن، گەرم داهاتن .

هەوڵ دەدات لەو شوێن و چالاكیانە خۆ بەدوور بگرێ و بیانویەك دەدۆزێتەوە بۆ بەشداری نەكردن.

چارەسەر:

١- چارەسەری سلوكی و مەعریفی.
٢- تەكنیكی چارەسەركردنی دڵەراوكێ.
٣- راهێنان لەسەر چالاكیە كۆمەڵایەتیەكان.
٤- بەكارهێنانی دەرمان بۆ ماوەیەكی دیاری كراو لە ژێر چاودێری پزیشكدا.

ماكەكانی نەخۆشیەكە:

ترسی كۆمەڵایەتی گەر چارەسەرنەكرێ دەبێتە هۆی سنورداركردنی چالاكیەكانی ژیان وا لەتاك دەكات توشی هەندێ نارەحەتی و گرفت ببێ گرنگترینیان ئەمانەن:

١- بەكارهێنانی مەی و مادەهۆشبەرەكان بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەكەدا بەڵام سات بە سات خرا پتر دەبێ و گیرۆدەی زیانەكانی ئەم مادانەش دەبێ.

٢- به زەحمەت دەتوانێت هاورێ پەیدا بکات.

٣- سنورداری خوێندن یان کارکردن ، هەرگیز توانای ڕاستەقینەی خۆی بەدەرناکەوێ بۆیە لە بواری خوێندن و کاردا مافی خۆی وەرناگرێ.

٤- بیری خۆکوژی نزیکەی ٣٤٪ بیری خۆکوژیان هەیە ولە ١٢٪ یان هەوڵی خۆکوژیان هەیە.

٥- زۆرجار ترسی کۆمەڵایەتی هاوشان دەبێت لەگەڵ نەخۆشیە دەرونیەکانی تردا بۆ نمونە ٢٠٪ -٣٥٪ یان خەمۆکیان هەیە و نزیکەی ١٣٪ حاڵەتی تۆقینیان هەیە و نزیکەی نیوەیان ترسی تایبەتیان هەیە و لە ٣٤٪ یان حاڵەتی واسواسیان هەیە . بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ٨٠٪ یان جگە لە ترسی کۆمەڵایەتی حاڵەتێکی دەرونی تریان هەیە.

زۆرگرنگە ترسی کۆمەڵایەتی لە شەرم کردن جیابکەینەوە ئەویش بەوەی شەرم کردن کاتێك ڕوودەدات کە پەیوەندی بکەیت بە خەڵکیەوە بەڵام ترس لەو کاتەو تەنانەت لە کاتی چاوەڕوانی بۆ پەیوەندی کردنیشدا ڕوودەدات، شەرم هۆکارەکەی دەرونیە بەڵام ترس هۆکارەکەی دەرونی وکیمیاویشە، چارەسەری شەرم بە ڕێنمایی دەرونی دەبێت بەڵام ترس بە ڕێنمایی و دەرمان ،لە حاڵەتی شەرمدا تۆقین ڕوونادات بەڵام لە ترسدا ڕەنگە ڕوویدات.

ئایندەی نەخۆش:

بە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەرونی لە ٩٠٪یان چاکدەبنەوە.

حاڵەتێك: کوڕێکی تەمەن ٢٨ ساڵ، دانیشتووی شار، خوێندنی ناوەندی تەواوکردووە، لە یەکێك لە فەرمانگەکانی میریدا کاردەکات، لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە دابڕانێکی ئاشکرای هەیە ، تەنانەت لە ئاهەنگی ژنهێنانی براکەی بەشداری نەکردووە، هەر لەبەر ترس لە تێکەڵ بوون نەچۆتە زانکۆ یان پەیمانگا، گرفتی سەرەکی نەتوانینی هاوسەرگیریە چونکە هەست بە ترسێکی گەورە دەکات لەوەی لەگەڵ مێدا گفتوگۆ بکات.بە تەنیا ناچێتە هیچ چێشتخانەیەك لە ترسی چاوی خەڵکی. پاش چوار مانگ لە ڕێنمایی دەرونی و چارەسەر بە دەرمان ماوەیەك پێش ئێستا چۆتە ژیانی هاوسەریەوە.

ترسی تایبەت (دیاریکراو) یان ترسی سادە

Specific phobia (Simple phobia)

بریتیە لە ترسانێکی بێ پاساو لە شتێکی یان دیاردەیەکی دیاریکراو .ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ١١٪ ، نێر زیاتر توشدەبێت وەك لە مێ بەڵام ترس لە گیانداران لە مێدا زیاترە.

هۆکاری ئەم حالەتە :

١- بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ ترسێکی دیاریکراو لە ئەستدا بە پێی کات خۆی دەنوێنێ لە هەستدا بە ترسان لە شتێکی تر.

٢- بە پێی تیۆری فێرکاری هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ فێرکردن لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەندا منداڵ فێردەکرێ لە دیاردە و شتەکانی دەوروبەر بترسێ.

٣- بۆ ماوە لە دوانەی یەك زەردێنە لە ٢٥٪ لە دوانەی دوو زەردینە لە ١١٪.

جۆرەکانی:

١- ترس لە گیانداران : مشك ، مار، سیسرك، کولە، ....هتد لە قۆناغی منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٢- ترس لە دیاردە سروشتیەکان: هەورە بروسکە، باران، لافاو، زریان،......هتد بەهەمان شێوە لە منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٣- ترس لە شوێنی دیاری کراو: بەرزکەرەوە(مصعد)، پرد، شوێنی داخراو،.....هتد.

٤- ترس لە خوێن – دەرزی لێدان: ترس لە بینینی خوێن یان برینداری یان دەرزی لێدان زۆرجار لەگەلیدا دەبورێتەوە.

٥- جۆرەکانی تر: وەکو ترس لە نەخۆشی یان ترس لەوەی شتێك نەبێ پاڵی پێوە بدات.

چارەسەر:

ترسی تایبەت هەمیشە لەرێی چارەسەری کرداریەوە (سلوکی)وە چارەسەر دەکرێت ، ئەویش بە :

١- کەم کردنەوەی هەستەوەری بەوەی هێندی هێندی لەو شتەی نزیک بکەیتەوە کە لێی دەترسێ بۆ نموونە گەر لە بەرزی دەترسێت هێندی هێندی و هەرجارەی نهۆمێک بەرزتر دەروات بە هاوکاری یەکێك ، یان گەر لە گیاندارێك دەترسێ بەهەمان شێوە وورده وورده لەو گیاندارە نزیك دەکرێتەوە.

٢- نوقمکردن: واتە ڕاستەوخۆ و بەبێ پێشەکی بەرەو ڕووی حاڵەتەکە دەکرێتەوە بۆ نموونە گەر لە مشك دەترسێ دەخرێتە ژوورێکەوە کە چەند مشکێکی تێدا بێت، یان گەر لە بەرزی دەترسێ دەبرێتە سەربانی باڵەخانەیەکی چەند نهۆمی.

٣- ڕۆل بینین: هەوڵ دەدرێت لەرێی نواندنەوە وای لێبکرێت ترسەکەی کەم بێتەوە.

ئەگۆرەفۆبیا

Agoraphobia

مەبەست لێی ترسانە لە شوێنی کراوە بەلاّم بۆ ترس لەم شوێنانەش بەکاردێ

- بازاڕو سوپەرمارکێت.
- پاس و شەمەندەفەر.
- قەرەبالغی.

هەر شوێنێك كە نەتوانرێت بەجێ بهێلرێ بەبێ ئەوەی ببێتە جێی سەرنج راکێشانی (هۆشپێدانی) دەوروبەر وەکو کورسی ناوەڕاستی شانۆ. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٢٪ دەبێت، مێ سێ هێندەی نێر توشی دەبێت.

گەر چارەسەر نەکرێ رۆژ بەرۆژ خراپتر دەبێ تاوای لێدێت زوربەی کات لەماڵدا دەبێ و زۆر بەکەمی دەچێتە بازاڕ و ژیانی ئاسایی نامێنێت. لە هەندێ حاڵەتی قورسدا لە ماڵ ناچێتە دەرێ گۆشەگیر دەبێ چاوەڕێیە کەی نۆبەکەی بۆ بێت.

ئەگۆرەفۆبیا دەشێ هاوشان بێت لەگەڵ نۆبەی تۆقین یان بەبێ تۆقین بێت. بە هەمان شێوەی حاڵەتی تۆقین چارەسەر دەکرێت دەتوانین هاوسەرەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزان وەکو یاریدەدەری چارەساز بەکاربێنین.

واسواسی (عەمەلی)

Obsessive compulsive disorder

بریتیــە یــە ســەرهەڵدانی حاڵــەتێکی دەرونــی کــە هــەمان بــیر ، بــۆ چــوون ، وێنــە ، چــەند بــارە دەبێتــەوە لــە مێــشکی تاکــدا و دڵنیایــە لــەوەی لــە نــاخی خۆیــدا ســەرهەڵدەدات نــەك لــە دەرەوە بەســەریدا بــسە پێنرێ و هــەوڵی بەرەنگاربونــەوەی دەدات بــەڵام زۆرجــار بێهودەیــە و ناچــاردەبێت شــوێنی ئــەو بــیرو بۆچــونانە بکــەوێت و کــاتێکی زۆری خــۆی بــەو بابەتانــەوە دەکوژێــت . گــەر شــوێن ئــەو بیرانــە نەکــەوێت هەســت بــە نارەحــەتی دەکــات و وازی لێنــاهێنن دووبــارەو چــەندبارە دەبێتــەوە و گــەر شــوێن ئــەو بیرانــە بکــەوێت برێــك بــۆ ماوەیــەکی کــاتی هەســت بــە ئــارامی دەکــات بــەڵام کــاتێکی زۆری لێدەگرێت و بەردەوام بابەتی بێماناتر و سەیرتر بە مێشکیدا دێت.

بــۆ نمونــە، تــاك بــەردەوام بــە بیریــدادێت کــە قــسەی ناشــرین یــان ڕەفتــارێکی نەشیاو یــان کــوفر بکــات بــەبێ هــیچ هۆیــەکی دیــار، یــان بەبیریــدا دێــت زیــان بــە دەوروبــەر بگەیــەنێ یــا دووبارەکردنــەوەی ژمــاردنی ژمارەکــان بەشــێوەیەکی دیــاری کــراو ، هەنــدێجار ئــەم بــارە لــە ســنوری بیرکردنــەوە تێپــەردەبێت و دەچــێتە بــواری کــردارەوە وەکــو دووبــارە وچــەند بــارە دەســت شــتن هەنــدێ جــار تــاك مــاوەی چــەند کــاژێرێ بــەم کــارەوە خــەریك دەبــێ، ســەرەڕای ئــەوەی دەزانــێ دەســتی پاکــە یــان ئــەم کــارەی زیــادەڕۆیی تێدایــە. چــەند بارەکردنــەوەی قامــەت بەســتن لــە نوێــژدا ، شــەوان چــەند جــارێ دەســت دەدات لــە دەرگــای ژوورەکــە بــۆ دڵنیــا بــوون لــە داخــستنی ســەرەڕای ئــەوەی دەزانــێ کــە دەرگاکــە داخــراوە. ڕێــك خــستنی کــەل و پەلــەکانی بەشــێوەیەکی زۆر وورد و بەدیقــەت کــە تــەنها لای تــاکی واســواس مانــای هەیــە و لای کەســانی دەوروبــەری بــە نائاســایی نــاو دەبرێت .

هەنــدێجار پەیوەنــدی نێــوان ئــەو بیرانــەو ئــەو ڕەفتــارەی دەیکــات بــە روونــی دیــارە وەکــو ئــەوەی گومــانی ئــەوەی هەیــە شــتەکان پیــسن بۆیــە بــەردەوام دەســتی دەشــوات یــان دەســت نــادات لــە شــتەکانەوە تــاکو پــیس نــەبێت ، یــان گومــانی لــە بــاوەڕی خــۆی هەیــە بۆیــە چــەندەها جــار شــایە تمان دووبــارە دەکاتــەوە و قورئــان دەخــوێنێ و بــەردەوام نوێــژ

دەكـــات تـــاكو نيمـــانی ســـەلامەت بـــێ ، لـــە هەنـــدێ حاڵـــەتی تـــردا ئـــەم پەيوەنديـــە روون نيـــە وەكـــو ئـــەوەی تـــاك هەڵدەســـتێ بەلەبـــەركردنی پۆشـــاكەكانی بەشـــێوەيەكی ديـــاری كـــراو و دەبـــێ چـــەند ڕەفتارێـــك بكـــات پـــێش لەبـــەركردنی پۆشـــاكەكەی كـــە هـــيچ پەيوەنديەك نيە لەنێوان ئەو ڕەفتارانە و خۆگۆڕين.

ئـــەم حاڵەتـــە نزيكـــەی لـــە٠,٥٪ - ٢٪ ی خـــەڵكی توشـــی دەبـــن و ڕێـــژەی توشـــبونی نێـــرو مـــێ تارادەيـــەك يەكـــسانە .لـــە ٧٠٪ی حاڵەتـــەكان پـــێش تەمـــەنی ٢٥ ســـاڵی ڕوودەدەن و لە ١٥٪ يان دوای تەمەنی ٣٥ ساڵی.

هۆكاری ئەم حاڵەتە :

١- بۆمـــاوە: بـــەڵام ئـــەك بـــەو مانايـــەی گـــەر بـــاوان ئـــەم حاڵەتـــەيان هـــەبوو منداڵـــەكانيان تـــوش دەبـــن بـــەڵكو لـــەو تێروانينـــەوە كـــە ئەگـــەری توشـــبوون زيـــاد دەكـــات بـــۆ ٣٪-٧٪. دوانـــەی يـــەك زمردێنـــە ٥٠٪ - ٨٠٪ و دووانـــەی دوو زمردێنـــە لـــە ٢٥٪.

٢- پـــەروەردەكرن: پـــەروەدەكردنی منـــداڵ لـــە سەرشـــێوازێكی تايبـــەت بـــە تايبـــەتی لـــە لايەن دايكی واسواسەوە وادەكات ئەگەری توشبوون زياتر بێت.

٣- دابـــەزينی ئاســـتی ســـيرۆتۆنين لـــە مێـــشكدا دەبێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی ئـــەم حاڵەتـــە بۆيـــە لـــە چارەســـەردا پـــشت بـــەو مژادانـــە دەبەســـترێ كـــە ئاســـتی ئـــەم مادەيـــە لـــە مێشكدا زياد دەكەن.

زۆر گرنگـــە بـــۆ پزيـــشك كـــە ئـــەم حاڵەتـــە لـــە تەنگـــژەی دڵـــەراوكێی گـــشتی و خـــەمۆكی و سكيزۆفرينيا جيابكاتەوە سەرەڕای دڵنيابوون لە نەبوونی نەخۆشی جەستەيی .

چارەسەر:

١- هەوڵـــدان بـــۆ چارەســـەركردنی هـــەر نەخۆشـــيەك كـــە هاوشـــان بێـــت لەگەڵيـــدا وەكـــو خەمۆكی.

٢- ڕوونكردنـــەوەی هۆكـــار و نيـــشانەكانی نەخۆشـــيەكە بـــۆ تـــاك وخێزانەكـــەی كـــە ئـــەم حاڵەتە جێی ترس نيە و چارەسەر دەبێت.

٣- بـــەكارهێنانی دەرمـــانی دژە دڵـــەراوكێ بـــۆ ماوەيـــەكی كـــورت گـــەر پێويـــستی كـــرد.لـــەژێر فـــشاری نـــەخۆش يـــان كەســـو كـــاری نـــەخۆش بـــۆ مـــاوەی زيـــاتر لە پێويـــست بەكار نەهێنرێ چونكە دەبێتە هۆی ئالودەبوون.

٤- پـــەيرەوی كردنـــی ڕاهێنانـــەكانی خـــۆ خاوكردنـــەوە و تێفروسمانـــدن بـــە خـــود تـــاكو

زاڵبیت بەسەر ئەو بیرانەدا.

٥- پەیرەوی کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەرونی کە دەدرێت بە تاك لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونیدا.

٦- بەکارهێنانی دەرمانەکان بە بری پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو کە لە لایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت بەکاربهێنرێت ، لە زوربەی حاڵەتەکاندا ١٦ – ٢٤ هەفتەیە گەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژتریش بەکاردەهێنرێت چونکە نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

٧- گرنگترین دەرمان کە بەکاردەهێنرێت دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بە تایبەتی ئەو گروپەیان کە تایبە تمەندە بە کەمکردنەوەی گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین بۆ دەمارەخانەکان بەمەش ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە. نمونەی ئەم گروپەش وەك فلوکستین و سێرترالین و پارۆکستین و سیتالۆپرام..... هتد.

ئایندەی تاك:

دوو لەسێی حاڵەتەکان لە ماوەی کەمتر لە ساڵێدا چاك دەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمانی پێویست و ئەوانی تر (یەك لە سێ) حاڵەتەکایان چاك دەبێ بەلام ناویەناو نیشانەکانیان سەرهەڵدەداتەوە و پێویستیان بە ڕێنمایی و چارەسەری درێژ خایەن دەبێت.

لە ٢٠٪-٣٠٪ بە تەواوی چاك دەبنەوە.

٤٠٪-٥٠٪ چاکبونەوەیەکی مامناوەند.

٢٠٪-٤٠٪ دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

١- بوونی واسواسی کرداری.

٢- لە تەمەنێکی کەمەوە لە منداڵیەوە یان لە سەرەتایی هەرزەکاریەوە دەست پێبکات.

٣- ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٤- هاوشان بێت لەگەڵ خەمۆکی.

٥- واسواسیە کرداریەکەی بازاڕی بێت واتە پەیوەندی نەبێت بە جۆری واسواسیە فکریەکەوە.

٦- بونی وەهم یان بەرزنرخاندنی ئایدیا.

٧- پەشێوی کەسێتی وەکو کەسێتی واسواسی یان سکیزۆتایپەڵ.

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان:

١- بە هیچ جۆرێك پێویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرێت کە ناوی خۆیان ناوە مەلا و شێخ چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەی جار لەبری چاك کردنەوە حاڵەتەکە خراپتری دەکەن بە هۆی ئەو شێوازە نا مرۆڤانەیەی بەکاری دێنن لە چارەسەردا کە نە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و نەزانستی پزیشکی و نەیاسای وولات رێگەی بەم کارەیان داوە.

٢- ئەم حاڵەتە ئەنگی نیە و نابێتە هۆی لە دەستدانی هۆشمەندی.

٣- ئەم حاڵەتە چارەسەری هەیە و دەتوانرێت لەرێی دەرمان و جەلسەی دەرونیەوە چارەسەر بکرێت.

٤- تاکو زووتر سەردانی پزیشك بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر و باشترە.

٥- گەر تاکێکی خێزانەکەت ئەم بارەی هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لە توانج لێدان و قسەی ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت.

٦- هەوڵ مەدە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاك بونەوە چونکە ئەوەی ئەو هەستی پێدەکات تۆ ناتوانی بە ئاسانی لێی تێبگەیت هەوڵ بدە هاورێی بیت نەك فشارێکی زیاتر.

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

Post traumatic stress disorder

هەموو برینێك بینراو نیە :

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین پێناسەی ئەم حاڵەتە بکەین بەوەی یەکێکە لە حاڵەتەکانی دڵەراوکێ ، بریتیە لە شڵەژانێکی دەروونی یان سۆزداری تەشەنە دەکات پاش توشبوونی کەسێك بە ڕووداوێکی زەبراوی توند کە لە میانەیدا هەست بە ترسێکی زۆر دەکات یان ڕووداوێکی هاوشێوە دەبینێ کە توشی یەکێکی تر دەبێت.

ڕێژەی توشبوون :

لە مێدا لە ١٠٪- ١٢٪ دەبێت و لەنێردا ٥٪ -٦٪ دەبێت . هەموو تەمەنێ ئەگەرێ توشبوونی هەیە بەتایبەتی لە لاوێتیدا.

نیشانەکانی :

١- دوبارە بونەوەی وێنەی ڕووداوەکە.

- گەڕاندنەوەی بەردەوامی روداوەکە لە شێوەی شالاودا بۆ سەر بیر (بیری هێرشبەر) و خەیاڵ کە دەبێتە هۆی گرژی و خەمباری .
- دووبارە بوونەوەی خەوی ناخۆشی پەیوەندار بە روداوەکەوە.
- وا ڕەفتارکردن یان هەستکردن بەوەی ڕووداوەکە دووبارە دەبێتەوە.(هەستکردن بەوەی لە روداوەکەدا دەژی یان بونی هەڵوەسە یان بە هەڵە ڕاڤەکردنی شتەکانی دەوروبەر بەو ئاقارەی کە روداوەکە رودەداتەوە.
- گرژی دەرونی کاتێك بەرەو رووی شتێك دەبێتەوە ئەو روداوەی بیر دەخاتەوە.
- گۆڕانکاری فسیۆلۆجی کاتێك بەرو رووی شتێك یان ئاماژەیەکی دەرەکی یان ناوەکی دەبێتەوە کە روداوەکەی دێنێتەوە یاد.

٢- خۆبەدوورگرتن یان خۆلادان : سیان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە

- هەوڵدان بۆ خۆ بەدوورگرتن لەو فکر و هەست و کفتوگۆیانەی پەیوەندیان بە روداوەکەوە هەیە.
- هەوڵدان بۆ خۆبەدوور گرتن لەو چالاکی وشوێن و کەسانەی ڕووداوەکەی

دێننەوە یاد.

- نەتوانینی وەبیرهێنانەوەی بە شێکی گرنگی ڕووداوەکە.
- کەمبونەوەی ئارەزوو و توانای بەشداری کردن لە چالاکیەکاندا بەشێوەیەکی بەرچاو.
- هەستکردن بە نامۆی و دابران لە خەڵکی.
- تەسکبونەوەی لایەنی سۆزداری﴿ ناتوانێت هەست بە خۆشەویستی بکات﴾.
- هەستکردن بە تەسکبونەوەی خەونەکانی دوارۆژ (بێ باوەڕی بەرامبەر بەوەی بتوانێت ژیانی هاوسەری پێکبێنێ ، منداڵی ببێت، تەمەنی ئاسایی هەبێت).

٣- نیشانەکانی بە ئاگایی : لایەنی کەم دوانی لەمانەی خوارەوە هەبێت

- بە زەحمەت خەو لێکەوتن یان بەردەوام بوون لە نوستن.
- گرژی و نۆبەی هەڵچوون.
- گرفتی هۆشپێدان.
- زیادەڕۆیی لە بەئاگابوون.
- زیادەڕۆیی لە وەڵامدانەوەی جەستەیی.

سەرەڕای ئەمانە دەشێ تاك هەندێ نیشانەی تری هەبێت وەك شەرمکردن و کەمبونەوەی چالاکی کۆمەڵایەتی و هەندێ ڕەفتاری نادروست بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکەدا وەك پەنابردنە بەر جگەرەکێشان و خواردنەوە، گرفت لە هۆشپێدان و بیرکردنەوەدا، هەستکردن بە ئازار لە زوربەی بەشەکانی لەشدا بەتایبەتی گەر شوێنیکی لە روداوەکەدا زیانی پێگەشتبێت ،دەشێ نیشانەکان هاوشان بن لەگەڵ هەندێ پەشێوی دەرونی تردا وەکو دڵەراوکێ ، خەمۆکی، ترس ، تۆقین....

بۆ ئەوەی یەکێك دەستنیشان بکەین بەوەی حاڵەتی تەنگژەی پاش زەبری دەرونی هەیە دەبێت نیشانەکانی کۆمەڵەی ﴿ ١ + ٢ + ٣ ﴾ لایەنی کەم مانگێك بخایەنێت و کاربکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی ئاشکرا.

هەندێجار ئەو ڕووداوە دەبێتە سەرەتای سەرهەڵدانی حاڵەتێکی دەرونی بەتایبەتی گەر تاك ئامادەباشی تێدا بێت بۆ ئەو حاڵەتە و هەندێ توێژینەوە

نامـــاژه بـــەوە دەدەن لـــە مـــاوەی شـــەش مـــانگی دوای رووداوێکـــی ترســـناك یـــان نـــاخۆش ئەگەری خەمۆکی بە شەش هێندە و سکیزۆفرینیا بە سێ هێندە زیاددەکات.

جۆرەکان:

١- کورتخایەن: گەر نیشانەکان کەمتر لە سێ مانگی خایاند.

٢- درێژخایەن: گەر نیشانەکان زیاتر لە سێ مانگی خایاند.

٣- دواکەوتوو: گەر سەرهەڵدانی نیشانەکان پاش شەش مانگ یان زیاتر بێت.

کێن ئەوانەی ئەگەری توشبونیان هەیە؟

١- هەر کەسێك توندوتیژی بەرامبەر بکرێت.

٢- قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.

٣- ئەوانەی دەستدرێژی سێکسیان دەکرێتە سەر.

٤- ئەوانـــەی توشـــی فڕانـــدن دەبـــن بـــەرەورووی دەســـت درێـــژی جەســـتەی یـــان ســـێکی دەبنەوە.

٥- قوربانیانی روداوی رێوبان ، تەقینەوە، ئاگرکەوتنەوە،کرداری تیرۆرستی.

٦- قوربانیـــانی رووداوە سروســـتیەکان وەکـــو بومەلـــەرزە(زەمـــین لـــەرزە)، لافـــاو ، بورکان.

٧- ئەو سەربازانەی لە جەنگدا بەشداری دەکەن .

٨- ئەوانـــەی دەستنیـــشان دەکـــرێن بـــەوەی نەخۆشـــیەکی مەترســـیداریان هەیـــە یـــان پێویستیان بە نەشتەرگەریەکی گەورە هەیە.

٩- لەدەستدانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك.

١٠- لەدەستدانی ماڵ ودارایی و پیشە.

مـــەرج نیـــە هـــەر کەســـێك یـــەکێك یـــان زیـــاتر لـــەم روداوانـــەی بەســـەردا هـــات یـــان بـــینی دووچـــاری تەنگـــژەی پـــاش زەبـــری دەرونـــی ببێـــت ، وەك ووتمـــان مێینـــە نزیکـــەی لـــە ١٠٪ و نێرینـــەش نزیکـــەی لـــە ٥٪ واتـــە مـــێ دووهێنـــدەی نێـــر ئەگەرتوشـــبوونی هەیـــە بـــەڵام هەندێ هۆکارهەن وادەکەن تاك ئەگەری توشبوونی زیاتر بێت لەوانە:

١- روداوەکە زۆرتوندو بەهێزبێت.

٢- روداوەکە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٣- پێشتر تەنگژە یان پەشێوی دەونی هەبوبێت.

٤- نەبوونی پاڵپشتی خێزانی یان هاورێی نزیك کە هاوکاری بکات.

٥- ئەندامێکی تری خێزانەکە حاڵەتی پەشێوی پاش زەبری دەرونی هەبێت.

٦- ئەندامێکی تری خێزانەکە حاڵەتی خەمۆکی هەبێت.

هەندێ هۆکاری تر هەن وا دەکەن حاڵەتەکە خراپتر بێت گرنگترینیان:

- گەر رووداوەکە کوتوپڕ وچاوەروان نەکراوبێت.
- گەر رووداوەکە بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام بێت.
- کەوتنە ناو روداوەکە وەکو گەمارۆیەك بێت و نەتوانیت لێی رزگاربیت.
- دەستکردی مرۆڤ بێت و هەڕەشە بێت لەسەر ژیان و تەندروستی.
- قوربانی زۆری لێبکەوێتەوەو لە نێوانیاندا منداڵیشی تێدابێت.
- ببێتە هۆی شێواوی جەستە و کەمئەندام بوون وەك لە دەستدانی دەست ، قاچ ، چاو....

ئایا کامیان کاریگەری زیاترە ئەو روداوانەی دەستکردی مرۆڤن یان سروشتی؟

بەلێ وەك ووتمان روداوەکان دوو جۆرن کاریگەری ئەو روداوانەی دەستکردی مرۆڤن زۆر زیاترە لە رووداوە سروشتیەکان بەهۆی ئەوەی روداوە سروشتیەکان تاك بەوە سەبوری و ئارامی خۆی دەداتەوە کە دەستەلاتی نیە و کاری خواوەندە و بەرامبەر کاری خوا هیچی پێناکرێ و کەمتر هەست بە شەرمەزاری دەکات و کەمتر لۆمە دەکرێ لە لایەن کەسانی ترەوە ئەمە وای لێدەکات پاڵپشتی زیاتر بێت و کەسانێکی زۆر دڵنەوایی بکەن.

بەلام روداوەکانی دەستی مرۆڤ بە هێندەی ئەوانەی دڵنەوایی دەکەن هەمان ژمارە یان زیاتر لۆمەی دەکەن ئەی نەتدەتوانی وابکەی ؟ گەر وات نەکردایە ؟ ئەی نەت توانی فلانە شت بکەی ؟ ئەم رستانە لەبری ئەوەی برینی سارێژ بکەین زامەکانی قوڵتر دەکەن و توشی برینی دووەمی دەکەن کە کاریگەری دەرونی لە برینەکانی روداوەکە کەمتر نیە. سەرەرای بیری تۆڵە سەندنەوە کە کاتێکی باش

دەگرێت وا لەتاك دەكات ئێستای بە روونی نەبینێت و بڕیارەكانی دروست نەبێ.

كامیان كاریگەرترە یەك روداو یان چەند روداوێك؟

ئەوەی ئاشكرایە یەك روداوە دەشێ ببێتە هۆی پەشێوی پاش زەبری دەرونی بەلام چەند روداوێك دەبێتە پەشێوی ئالۆزی پاش زەبری دەرونی ، زۆربەی حالەتەكانی پەشێوی پاش زەبری دەرونی لەماوەی كەمتر لە شەش مانگدا چاكدەبنەوە بەلام ئەوانەی توشی پەشێوی ئالۆزی پاش زەبری دەرونی دەبن ماوەی چەند ساڵێكیان دەوێ بۆ چاكبونەوە.

ڕێژەی ئەوانەی توشی پەشێوی پاش زەبر دەبن بە پێی جۆری روداوەكە :

بێگومان قوربانیانی روداوە جیاجیاكان بە هەمان ڕێژە توشی پەشێوی پاش زەبری دەرونی نابن ئەمەی خوارەوە هەندێ ڕێژەیە :

١- لە سەدا دووی قوربانیانی هەر رووداوێك.

٢- لە ٣٠٪ قوربانیانی جەنگی ڤێتنام.

٣- لە ٦٥٪ قوربانیانی دەستدرێژی گەر سێكسی نەبێت.

٤- لە ٨٤٪ ئەو ژنانەی لە شێلتەرەكاندا توشی توندوتیژی دەبن.

٥- لە ٦٠٪ ئەوانەی دەفرێنرێن.

چارەسەر:

جەلسەی دەرونی: بەیەكێك لەڕێگە چارە گرنگەكان دادەنرێت بە پەیرەو كردنی ڕێنماییەكانی چارەسازی دەرونی بڕێكی بەرچاو لەنەخۆشەكان سوودمەند دەبن.

١- بەكارهێنانی دەرمان: بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی كاریگەریان لەسەر مادەی سیرۆتۆنین هەیە . هەروەها بۆ ماوەیەكی كورت دەتوانین دەرمانەكانی دژەدڵەراوكێ بەكاربێنین و لەهەندێ حالەتدا پێویستمان بە حەبی پرۆپرانۆلۆل ، دژەسایكۆسس دەبێ. بێگومان بڕ و جۆری دەرمان و ماوەی بەكارهێنانی لە لایەن پزیشكەوە دیاری دەكرێت.

ماكەكانی:

گەر چارەسەر نەكرێ دەشێ تاك توشی خەمۆكی ، خراپ بەكارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەكان، بیری خۆكوژی و ئەگەری خۆكوشتن ببێ.

ئایندەی تاك:

چاکبونەوە ئایندەیەکی گشتیە نەك تاك وتەرا . زوربەیان بە تەواوی چاکدەبنەوەو دەشێ برێکی کەمیان حاڵەتەکەیان ببێتە درێژخایەن و پێویستیان بە چارەسەرو چاودێری درێژخایەن ببێت.

بەشی حەوتەم:
تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی

Personality disorders

زۆرکات گوێ بیستی ئەوە دەبین کەسێك کەسێتی بەهێزە و یەکێکی تر لاوازە، کەسێك زۆر عاتفیە و یەکێکی تر دڵڕەق، یەکێك زۆر کراوەیەو یەکێکی تر زۆر ووشك، ئەمانەو گەلێ تایبە تمەندی تر کە لە کەسێتی تاکدا هەیە.

تێبینی:

١- باسکردن لەم بابەتە مانای ئەوە نیە هەرکەسێکمان دی برێك لەم نیشانانەی هەبوو واتە تێکچونی کەسێتی هەیە.

٢- مەرج نیە تاك هەموو تایبە تمەندیەکانی جۆرێکی هەبێت دەشێ نیشانەی دووجۆر کەسێتی یان زیاتری هەبێت بەبێ ئەوەی پێناسەی تێکچونی کەسێتی بەسەردا بسە پێت.

٣- مەرجە تێکچونی کەسێتی پێش تەمەنی ١٨ ساڵی دەست پێبکات و تاك لە کاتی دەست نیشانکردندا دەبێ تەمەنی لە ١٨ زیاتر بێت.

٤- بۆ دەست نیشانکردنی هەر جۆرێك دەبێ تاك کۆمەڵێك نیشانەی هەبێت لەم باسەدا بە گونجاوم نەزانی دیاری بکەم.

٥- بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ١٠٪ ی خەڵکی جۆرێك لەم کەسێتیانەیان هەیە، واتە لە٩٠ ٪ ی هاولاتیان ئاسایین و هیچ کام لەم کەسێتیانەیان نیە.

٦- لەرێی زانینی کەسێتیەوە دەتوانیت هاوسەری گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێریت چونکە هەندێ جۆر کەسێتی هەیە هەرگیز پێکەوە نایانکرێت بۆیە دەتوانیت خۆت بەدوور بگریت لێیان بۆ ئەوەی ژیانی خۆت و ئەویش نەکەیتە دۆزەخ.

٧- لە رێی زانینی کەسێتی تاکەوە دەتوانین جۆری پیشەی گونجاوی بۆ دیاری بکەین چونکە هەندێ کەسێتی لە هەندێ کاردا سەرکەوتووە و لە هەندێ کاری تردا ناتوانێت بەرێوەی بەرێت.

٨- ژیان لەگەڵ ئەوانەی تێکچونی کەسێتیان هەیە کارێکی ئاسان نیە لەهەمان کاتدا مەحال نیە گەر بتوانن چارەسەری پێویستی بۆ بکەین و برێك لێزانانە

لەگەڵیدا هەڵسوکەوت بکەین.

پۆلێنکردنی تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی پۆلین دەکرێت بۆ سێ گروپی سەرەکی :

١- کۆمەڵەی گوماناوی:

- تێکچونی کەسێتی گوماناوی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی بچوك.

٢- کومەڵەی سۆزداری یان هەڵەشەیی:

- تێکچونی کەسێتی دژەکۆمەڵ.
- تێکچونی کەسێتی ناجێگیری .
- تێکچونی کەسێتی هستیری.
- تێکچونی کەسێتی نێرگزی (تاوسی).

٣- کۆمەڵەی دڵەراوکێ:

- تێکچونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.
- تێکچونی کەسێتی واسواسی .
- تێکچونی کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو).

کۆمەڵەی گوماناوی:

١- تێکچونی کەسێتی گوماناوی

- ئەم کەسانە بەوە جیادەکرێنەوە بەردەوام گومانیان لە دەوروبەر هەیە تەنانەت کەسە نزیکەکانی خۆشیان و بڕیارەکانیان لەسەر هەندێ بەڵگەی لاواز دەدەن و هەندێجار بەبێ بەڵگە بەڵکو بەشێکە لە وەهم .
- لە ڕەفتاریاندا زۆر توندن و ئازاری دەوروبەر دەدەن و پەشیمان نین لەو کارانەی دەیکەن.
- ژمارەیەکی کەم هاوەڵیان هەیەو ناتوانن باوەڕ بە کەس بکەن.

٢- تێکچونی کەسێتی شیزی:

• تاكەكانی خاوەن ئەك كەسێتیە ئارەزووی پەیوەندی كۆمەڵایەتی ناكەن و ڕێگەشی پێنادەن.

• لە رووی سۆزداریەوە زۆر ساردن.

• بواری چالاكی و ئارەزیان زۆر سنوورداره لە چەند ئارەزوویەكی كەم تێپەر ناكات و هەمیشە لەو ئارەزوانەیە كە بە تەنیا دەكرێت و پێویستی بە هاوەڵ نیە وەكو كۆمپیوتەر، ڕاوە ماسی .... هتد.

• بە پێچەوانەی كەسێتی گوماناوی گوێنادات بەو رەخنانەی ئاراستەی دەكرێت.

• زوربەیان بە رەبەنی دەمێننەوە بەهۆی لاوازی پەیوەندی كۆمەڵایەتی.

٣- تێكچونی كەسێتی شیزی بچوك یان هاوشیزی

• زیاتر حەز بە گۆشەگیری دەكات و بیروڕای ئاموی هەیە و زۆربەی شتەكان دەداتە پاڵ جادو و جنۆكە .

• رفتی هەیە لە بیركردنەوەدا ، لاوازی سۆزداری.

• دەشێ گوێ بیستی دەنگێك ببێ یان شتێ ببینێ كە كەسانی تر نایبینن یان نایبیستن.

گروپی سۆزداری یان هەڵەشەیی

٤- تێكچونی كەسێتی دژەكۆمەڵ

• ئەم تاكانە بەوە دەناسرێنەوە كاری نایاسایین زۆرە بەردەوام بەرێی دادگاو بەندیخانەكانەوەن.

• ویژدانیان نیە و بەزەییان بە قوربانیەكانیاندا نایەتەوە و زۆرجار لەو ئازاردانە چێژ وەردەگرن.

• كەسێكی هەڵپەرستە و شوێن بەرژەوەندیەكانی خۆی دەكەوێ ئامادەیە لەو پێناوەدا هەموو بێوەفاییەك و ناپاكیەك بنوێنێ بەرامبەر كەسە نزیكەكان و دڵسۆزەكانی.

• كەسێتی درۆزن و فێڵبازە.

• كەسێكی هەڵەشەیە لە رەفتارەكانیا و لە پەیوەندیە سێكسیەكانیاندا.

٥- تێكچونی كەسێتی ناجێگیر

• تاك هەڵناكات بە تەنیا بێت.

• بە خێرایی پەیوەندی كۆمەڵایەتی دروست دەكات.

• بە پەلەو هەڵەشەیی بڕیار دان لایەنی كەم لە دوو بوار لە مانەی خوارەوە:

▪ سەرفكردنی پارە بە شێوەیەكی نا ئاسایی.

▪ پەیوەندی سێكسی مەترسیدار .

▪ بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان.

▪ رووداوی رێی بان.

▪ زۆرخۆری بە شێوەیەكی نائاسایی.

• هەوڵدانی خۆكوژی و زیان گەیاندن بە خۆد.

• هەستكردن بە بە تاڵی و بێزاری.

• واهەست دەكات كەسێكی خراپە.

٦- تێكچوونی كەسێتی هستری

• هەوڵ دەدات سەرنجی دەوروبەر رابكێشێت.

• هەوڵ دەدات سەنتەری گفتوگۆ خۆی بێت لە نێو خەڵكیدا.

• لە كاتی باسكردنی بابەتەكان زیادە رەوی دەكات كاتی باسكردنی رووداوێك یان وەسفكردنی خواردنێك یان نیشانەی نەخۆشیەك.

• هەوڵ دەدات لە كاتی دەربڕینی بۆچوونەكانیدا زیادەرۆیی بكات بەبێ بوونی بەڵگە و فەلسفەبازی دەكات لە قسەكانیدا.

• بە ئاسانی بە بیروباوەڕی دەوروبەر كاری تێدەكرێت.

• سۆزێكی بەهێز دەنوێنێ بەرامبەر دەوروبەر زۆر بە خێرایی دەگۆڕێ بۆ بارێكی تر.

• كەسێكی خۆپەرستە.

٧- تێكچوونی كەسێتی نێرگزی (تاوسی)

ئەم كەسێتیە ناوی لە ئەفسانیەكی یۆنانیەوە هاتوە كە لاوێك زۆر جوان دەبێ ، لە قەراغ رووبارێك دادەنیشێ هێندە سەرسامە بە جوانیەكەی تا مردن دەڕوانێتە خۆی.

• زۆر لە خۆی ڕازیە لە هەموو بوارەکاندا.

• داوای خزمەتگوزاری لە دەوروبەر دەکات بەڵام بەخشندە نیە.

• هەوڵدەدات سەرنجی دەوروبەر ڕاکێشێ بەڵام گوێ ناداتە خەڵکی.

کۆمەڵەی دڵەڕاوکێ:

١- تێکچونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.

• هەست بە دڵەڕاوکێ و چاوەڕوانی بەردەوام دەکات.

• وا هەست دەکات لە کەسانی تر کەمترە.

• زۆر هەستەوەرە بەرامبەر بە ڕەخنە.

• هەوڵ دەدات خۆی بپارێزی لە ڕووبەڕوبونەوەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خەڵکیدا.

• تەنها یەك دوو هاوەڵی هەیە ناتوانێت هاوەڵی زۆری هەبێت و لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکاندا وابەستە دەبێت بەو کەسانەوە لە بریاری بەشداری کردندا.

• خەمخۆری کەسانی ترە.

٢- تێکچونی کەسێتی واسواسی و ڕاڕایی.

• زۆر بایەخ دەدات بە ڕێکخستنی کەلوپەلەکان ، کاتێکی زۆر دەفەوتێنێ بەڕێکخستنی پۆشاك و کتێبخانەو ..... هتد .

• بە شوێن مسالیەتدا دەگەڕێ زۆرجار وا دەکات کارەکە بە ئە نجام نەگەیەنێ.

• زۆر بەدڵسۆزانە کاردەکات ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

• هەموو کارێك خۆی پێی هەڵدەستێ چونکە خاوەن ویژدانێکی زیندووە.

• ڕەق و توندە لە کارو لە خۆی نابورێ بەرامبەر کەمتەرخەمی.

• کەسێکی دەست بڵاو نیە و لەو باوەڕەدایە ماڵی سپی بۆ ڕۆژی ڕەش باشە.

• بە زەحمەت (بەگران) لەگەڵ بارودۆخی تازەدا دەگونجێت.

• زۆر بایەخ دەداتە ووردەکاری بابەتەکان و دەترسێ لە هەڵە کردن.

تێبینی:

▪ دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوان تێکچونی کەسێتی واسواسی و پەشێوی واسواسی . ئەوەی یەکەم هەر لە منداڵیەوە هەیەو لە تەمەنی هەژدە ساڵیدا زیاتر

دەچەسپێ و تاك ژیانی خۆی بەسەر دەبات ، لە كارو پیشەدا دەشێ لە زۆر كەس بە توانا تر و بەرهەم هێنەرتر بێت بەهۆی دڵسۆزی و دابڕانی بۆ كارەكەی، لەكاتێكدا ئەوەی پەشێوی واسواسی هەیە لە ماوەیەكی كورتدا نیشانەكان سەرهەڵدەدەن و كاردەكەنە سەر ژیانی تاك و پێویست دەكات دەرمان بەكاربهێت بۆ چاكبونەوە .

- هەردوو حاڵەت (تێكچونی كەسێتی واسواسی و پەشێوی واسواسی) بە هیچ جۆری پەیوەندی بە جنۆكەوە نیە.

٣- تێكچونی كەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)

- ناتوانێت بڕیاری كاری رۆژانەی بدات بە بێ وەرگرتنی ئامۆژگاری و رێنمایی.
- بە گران دەتوانێت بڕیاری دەستپێكردنی كار و پرۆژە بدات.
- هەست بە ئائارامی دەكات گەر بە تەنها بێت.
- ئەوەی بەرامبەر داوای دەكات جێبەجێ دەكات گەر بڕواشی بەو كارە نەبێت.
- گەر پەیوەندیەكی تەواو بوو بە پەلە دەوڵ دەدات پەیوەند تر دروست بكات.
- هەوڵ دەدات لە زوربەی شوێنەكاندا خەڵك بناسێ تاكو لەكاتی پێویستدا داوای یارمەتیان لێبكات بەلام نەك بە شێوە دروستەكەی بۆ نمونە گەر یەكێك بناسێ لە نەخۆشخانە كاتێ كاری هەبێ لەوێ گەر خۆیشی بتوانێ كارەكە بكات و كارێكی زۆر ئاسان بێت ئەوا دەوا دەكات لەو كەسە كارەكەی بۆ بكات.

سەرەڕای ئەو جۆرانەی لەسەرەوە باسمان كرد هەندێ جۆری كەسێتی تر هەن كە لە پۆلێنەكەی سەرەوەدا نین:

١-كەسێتی سلبی توندوتیژی:

- هەڵناسێت بەكارەكانی .
- گلەیی ئەوە دەكات كە دەوروبەر لێی تێناگەن و رێزی ناگرن.
- رق و ئیرەیی هەیە بەرامبەر بەوانەی سەركەوتوو بە توانان لە كارەكانیاندا.
- بەردەوام رەخنە لە دەستەلات و حكومەت دەگرێ.
- زوربەی كات هاوڕای دەست ناكەوێ بەردەوام لە هەڵبەز و دابەزایە لە نێوان غیرەت و توندی و پەشیمانی.

نمونەی ئەم تاکانە زۆرە لە کۆمەڵگەدا ئەو فەرمانبەرەی سەردانی دەکەیت لە یەکێك لە دامەزراوەکانی حکومەتدا بەردەوام خەریکی ڕەخنەو قسەی زلە بەڵام کاتێك کارت دەبێ لای زۆر بە ئاسانی دەڵێ سبەینێ وەرەوە ، ئەم کارە ناکرێ بەبێ بوونی هیچ پاساوێك دوور نیە ئەو کەسانە لەم جۆرە کەسێتیە بن.

٢- کەسێتی خەمۆك:

تاك بەوە جیادەکرێتە بەردەوام لە حاڵەتی خەمۆکی و کەمی هەوەسدایە بەڵام ئەمانە ڕێگر نین لە ژیانی و زۆر کەیفی بە تێکەڵ بوون و چالاکی تەنز ئامێز نایەت و لۆمەی خۆی دەکات لەمەر شتی سادە و زۆربەی کات ڕەشبینە بەرامبەر ڕوداوەکان.

هۆکاری توشبوون:

تێکچونی کەسێتی وەك سەرجەم حاڵەتە دەرونیەکانی تر زیاتر لە هۆکارێك دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی، گرنگترینیان:

١- پەروەردەکردن: پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ژیانی ئایندەی ، توندوتیژی جەستەیی و سێکسی ،توندوتیژی خێزانی ،خواردنەوەی مەی بەرێژەیەکی زۆر لە لایەن باوانەو هاندانی منداڵ بۆ بەکارهێنانی ئەو مادانە دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ تێکچونی کەسێتی.

٢- گرفتە ڕەفتاریەکانی منداڵ و بونی هەندێ پەشێوی لەو قۆناغەدا ئەگەری تێکچونی کەسێتی لە ئایندەدا زیاتر دەکەن.

٣- ناتەواویەکانی مێشك : کەمی ئاستی هەندێ لە وەرگرەکانی مێشك و کەمی چالاکی هەندێ ناوچەی مێشك و گۆڕانکاری لە هێلکاری مێشکدا لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کە تێکچونی کەسێتیان هەیە.

تێبینی:

ناتوانین لە ڕێی پشکنینی خوێن یان تیشکە بەردایەوە کەسێتی تاك دیاری بکەین .

ئەو هۆکارانەی کەسێتی بەرەو خراپی دەبەن:

- بەکارهێنانی ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.
- نەگونجاندن لەگەڵ خێزان و کۆمەڵ.

• گرفتی دارایی بەتایبەتی چاوەڕواننەکراو.

• تووشبوون بە پەشێویە دەروونیەکان.

• بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان لە سەرەتای تەمەنەوە.

چارەسەر

١- چارەسەری دەرونی:

زیاتر لە رێگەیەك هەیە تاك دەتوانێت سودمەند بێت لێی لەرێی گوێگرتن و ئاخاوتنەوە.بۆ نمونە لە رێی چارەسەری دەرونی دایناميکی دەروانێتە کاریگەری رووداوەکانی ڕابردوو لەسەر کەسێتی تاك لە ئێستادا. رێگەی مەعریفی شیکاری دەروانێتە ئەو رەفتار و پەیوەندیانەی تاك کە بێ سودن و هەوڵی گۆرینیان دەدات.چارەسەری مەعریفیش بۆ گۆرینی بۆ چونە هەڵەکانی تاك بەکاردێ ، کۆمەڵگەی چارەسەری شوێنێکە تاك سەردانی دەکات و دەتوانێت تێیدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك لەرێ کەسانی شارەزاوە هاوکاری دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیدا و سود وەرگرتن لە تاقیکرنەوەی کەسانی تر و ناوەندێکە بۆ کاروچالاکی کە تاك هەست بە بوونی خۆی دەکات و بەبێ رەخنەگرتنێکی توند هەوڵ دەدرێت گۆڕانکاری لە تاکدا بکرێت.

٢- چارەسەر بە دەرمان:

• دەرمانی دژەسایکۆسس: بۆ گروپی گومانـاوی و تێکچونی کەسێتی ناجێگیر بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانیان.

• دەرمانی دژەخەمۆکی: گروپی دووەم و سێهەم تا ڕادەیەکی باش سوود لەم دەرمانانە وەردەگرن.

• دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو لیسیۆم، کاربامازپین، سۆدیۆم ڤالپرۆید بەسوودە بۆ گروپی یەکەم و هەندێ لە تێکچونەکانی گروپەکانی تر.

بەربڵاوی تێکچونی کەسێتی لەنێوان نەخۆشیە دەرونیەکاندا لە ٣٠٪-٤٠٪ ئەوانەی سەردانی پزیشکە دەرونی دەکەن و لە ٤٠٪-٥٠٪ ی ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەرونیەکاندا دەخەون تێکچونی کەسێتیان هەیە مەرج نیە وەك هۆکاری یەکەمی دەستنیشانکردن .

ئەوانەی وەکو حاڵەتی تێکچونی کەسێتی دەستنیشان دەکرێن نزیکەی لە ٥٪-١٥٪ دەبێت. ئەوانەی لە بەندیخانەکانن نزیکەی لە ٢٥٪-٧٥٪ یان تێکچونی کەسێتیان هەیە.

تێبینی:

ئەو ڕێژانەی سەرەوە تایبەتە بە کۆمەڵگە ئەوروپیەکان بەلام لە کۆمەڵگەی خۆماندا ڕێژەکە زۆر زۆر لەوە کەمترە.

ئایندەی تاك

بە پێی تێپەربوونی کات هەندێ لە تێکچونە کەسێتیەکان بەرەو باشبوون دەرون بەتایبەتی ڕەفتاری دژەکۆمەڵ لە گرێی چوارەم و پێنجەمی تەمەندا کەم دەبێتەوە و هەندێ لە تێکچونە کەسێتیەکان لە ئایندەدا دەبنە پەشێوی دەرونی.

بەشی هەشتەم:

ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان

ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان

Alcohol and Substance abuse

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باس لە خراپ بەکارهێنان و ئالوودە بوون بە ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان بکەین، وەك هەمووان دەزانن لەم ساڵانەی دوایدا بە رێژەیەکی بەرچاو بەکارهێنانی ئەم مادانە لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا روولەزیاد بوونە بەتایبەتی توێژی لاوان و هەرزەکاران و ئەوەش تێبینی دەکرێ لەم ساڵانەی دوایدا رەگەزی مێینەش لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر هەندێ لەم مادانە بەکاردێنێ.

بە پێ ریکخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە:

نزیکەی ١,٨ ملیۆن هاوڵاتی بەهۆی کاریگەری مەی خواردنەوە دەمرن.

٥٨,٣ ملیۆن «پەنجاو هەشت ملیۆن سێ سەد هەزار» حاڵەتی پەککەوتەیی خۆگونجاندی ژیان روودەدات.

ئەلکحول بەرپرسە لە ٢٠٪ - ٣٠٪ حاڵەتەکانی شێرپەنجەی سورێنچك و جگەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خێزان کوژی و پەرکەم و رووداوی رێ و بان.

لە بەریتانیا نزیکەی ٩٣٪ ی پیاوان و ٨٧٪ ی ژنان ئەلکحول دەخۆنەوە.

چەند پێناسەیەك:

١- ئالودەبوون: هەرکاتێ تاك سیان یان زیاتر لەم تایبە تمەندیانە خوارەوەی هەبێ:

- تاك پێویستی بەبرێکی زیاتر بێت لەو مادەیە تاکو بگاتە هەمان بار، واتە پێویستی بەوە دەبێت ئەو برەی دەیخوات زیاتری بکات تاکو هەمان حاڵەتی پێشوی بۆ بێتەوە کە بەبرێکی کەم بەدەستی هێناوە.یان دەتوانین بڵێین کەمبونەوەی کاریگەری مادەکە گەر هەمان بڕ بەکاربهێنێت.
- نیشانەکانی لێگرتنەوە: هەرکاتێ تاك هەوڵ بدات مادەکە نەخوات یان ئەو برەی دەیخوات کەمی بکاتەوە (لەبەرهەرهۆیەك دەست نەکەوتن، نەخۆشی، نەبونی پارە بۆ کرین......) هەندێ نیشانەی جەستەیی و دەرونی لە تاکدا بەدەردەکەون کە نارەحەتی دەکەن بۆیە جارێکی تر بەکاردێنێتەوە تاکو لەو نیشانانە خۆی رزگاربکات.

• بەکارهێنانی مادەکە(مژادەکە) بە بڕێکی زیاتر و بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پلانی بۆ داناوە لە سەرەتادا.
• حەز و هەوڵی سەرنەکەوتوو بۆ وازهێنان ، تاك چەند جارێك پەیمان بە خۆی و دەوروبەری دەدات کە وازبێنێت بەلام پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە سەر بەکارهێنان بەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی لێکرتنەوە یان بەهۆی گەڕانەوە بۆ هەمان ناوەند « هاوڕێی خراپ یان کارکردن لەو شوێنانەی ئەو مادانەی بەئاسانی تێدا دەست دەکەوێت».
• بەسەربردنی کاتێکی زۆر بۆ بەدەست هێنانی ئەو مژادانە یان بەکارهێنانی یان پێویستی بە کاتێکی درێژ دەبێت بۆ هۆشهاتنەوە و گەڕاندنەوە بۆ باری پێش بەکارهێنان.
• پشتگوێ خستنی گەلێ چالاکی کۆمەلایەتی گرنگ یان گوێ نەدان بە کار و پیشە بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
• بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مادانە سەرەڕای ئەوەی دەزانێ ئەم مادانە زیانی جەستەیی و دەرونی هەیە یان باری جەستەیی و دەرونی خراپتر دەکات.

٢- خراپ بەکارهێنانی مژاد: دەبێ بزانین جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان خراپ بەکارهێنان و ئالوودە بوون هەموو کەسێك کە ئالودە بوویێ ئەوە تاکێکە ئەو مادانەی خراپ بەکارهێناوە بەلام هەر تاکێك ئەو مادانەی خراپ بەکارهێنا مەرج نیە ئالودەبوویێ.

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەرونیەکان هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت بە تاکێك دادەنرێت کە خراپ بەکارهێنەری مژادە:

• دووبارە بەکارهێنانەوەی مژاد لە شوێنی مەترسیداردا وەکو کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل.
• دووبارە بونەوەی کێشەیی یاسایی بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
• بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مژادانە سەرەڕای گرفتی کۆمەلایەتی و پەیوەندی کەسێتی بە هۆی ئەم مژادانەوە.
• جێبەجێ نەکردنی ئەو پەیمانە گرنگانەی کە دەیدات.

٣- پشتبەستنی فسیۆلۆژی: مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەرونیەکان پێناسەی دەکات بە بوونی ڕاهاتن یان بوونی نیشانەکانی

لێگرتنەوە.

پۆلێن کردنی مۆادەکان

Classification of substances

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەروونیەکان ئەو مۆادانەی دەبێتە هۆی ئالودەبوون یان خراپ بەکاردەهێنرێت پۆلێن دەکات بۆ ١٣ گرۆپ یان کۆمەڵە :

١- ئەلکحول.
٢- ئەمفیتامین.
٣- کافایین.
٤- کانابیز.
٥- کۆکایین.
٦- هالۆجینەکان.
٧- هەمژەرەکان.
٨- نیکۆتین.
٩- ئۆپیەیدەکان.
١٠- فنسایکلیدن.
١١- دژەدڵەراوکێکان و هێورکەرەوەکان.
١٢- فرەمۆادەکان.
١٣- ئەوانی تر (دجیتال ، ئەمیل نایترەیت).

ئەلكحول

(Alcohol)

ئەلكحول يەكێكە لەو مادانەی لەسەرانسەری جیهاندا بەكاردەهێنرێ سەرەڕای ئەوەی هەمووان كۆكن لەمەر زیانەكانی لەسەرجەم بوارەكانی ژیاندا ، سەبارەت بە تەندروستی تاك (لەهەردوو لەرووی جەستەیی و دەروونییەوە) و كاریگەری خراپی لەسەر ژیانی تاك لەرووی كۆمەڵایەتی و خێزانی و كاریگەری ئابووری و ئایینی.....هتد.

جۆرەكانی ئاڵوودە بوون :

بەپێ جیلینك (پێنج جۆر ئاڵوودەبوون هەیە):

١- جۆری ئەلفا : تاك لەم بارەدا تەنها پشت بەستنی دەروونی هەیە واتە بۆیە دەخواتەوە تاكو هەست بەشادمانی بكات و برێك خۆ بپارێزێ لە كێشەی ڕۆژانە.

٢- جۆری بیتا : لەم بارەدا زیانە لابەلاییەكان دەردەكەون سەرەڕای ئەوەی هێشتا پشت بەستنی لاشەیی رووی نەداوە.

٣- جۆری گاما : لەم بارەدا تاك هەڵدەستێ بەخواردنەوەی مەشرووبی خەست (ڕێژەیەكی زۆر ئەلكحولی تێدایە) لەماوەیەكی كەمدا تاكو مەست دەبێ. ئەم جۆرە زیاتر لە بەریتانیا و ئێرلەندەدا هەیە.

٤- جۆری دەلتا : لەم بارەدا تاك برێكی زۆر ناخواتەوە بەڵكو بەشێوەیەكی بەردەوام دەخواتەوە بەجۆرێ بەردەوام برێك ئەلكحول لەخوێنیدا هەبێ . ئەم جۆرە زیاتر لەو وولاتانەدا هەیە كە واین بەكاردەهێنن وەكو فەرەنسا .

٥- ئیپسلۆن : تاك لەم بارەدا حەزێكی نەپساوی هەیە بۆ خواردنەوە و دووبارەكردنەوەی خواردنەوە لەنێوان ئەو ماوانەدا ئاساییە (هاوسەنگە) هەندێ وای بۆ دەچن پەیوەندی هەبێ بە نەخۆشی واسواسی (عەمەلیەوە) یەوە.

هەندێ پۆلین كردنێكی تریش هەیە بۆ خواردنەوە ئەویش بخۆرەوەكان دەكات

بە دوو جۆرەوە :

١- سەرەتایی : کە بەبێ هۆیەکی دیار دەخۆنەوە وەکو خواردنەوەی کۆمەڵایەتی ، زیاتر لەو تاکانەدا هەیە کە لە سەرەتایی تەمەندا دەست دەکەن بە خواردنەوە.

٢- دووەمی (لاوەکی) : ئەوانەن بەهۆی بوونی هۆکارێکی ترەوە دەخۆنەوە وەکو بوونی نەخۆشی.

هۆکاری ئالوودەبوون :

بێگومان گەلێك هۆکار هەیە بۆ ئالوودەبوون دەشێ تاك یەکێك یان زیاتری لەو هۆکارانە هەبێت، گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە

١- بۆماوە: بەوەی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری بەکارهێنانیان زیاترە لە دووانەی دوو هێلکە.

٢- دەوروبەر: لەرێی باوانەوە وەکو لاسایی کردنەوە، منداڵ حەزدەکات لاسایی گەورە بکاتەوە بۆیە کاتێك یەکێك لە باوان بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە ئەمە وادەکات منداڵ زیاتر ئارەزووی ئەم کارە بکات و بەدزی ئەوانەوە بەکاری بهێنێ گەر بۆ تاقیکردنەوەش بێت. بەڵام هەندێ جار باوان (زیاتر باوك) بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە و تەنها بەوەوە ناوەستێ بەڵکو هەوڵ دەدات تۆزێك بکات بەدەمی منداڵەکەدا و هەندێ جار تاکو ئاستی مەستی دەداتێ تاکو منداڵەکەی بەمەستی ببینێ بەو دیمەنە برێك پێبکەنێ ، لەکاتێکدا ئەو دیمەنە جێی گریانە نەك پێکەنین گەر شتێك شایەنی پێکەنین بێت لەو دیمەنەدا عەقلی ئەو باوکەیە نەك شتێکی تر). وەنەبێ رۆڵی سلبیانەی باوان لەو ئاستەدا بوەستێ بەڵکو لەتەمەنێکی دواتر (هەرزەکاری) دا باوك زۆر جار منداڵەکەی خۆی دەکاتە هاودەمی خواردنەوەی یان لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا داوا لە کورەکەی دەکات بخواتەوە تاکو ئاستی بەرزی کۆمەڵایەتی خۆی راگرێ وپێی ئەڵێن تۆ تاکێکی دواکەوتویت و لەم پلە کۆمەڵایەتییەدا جێت نابێتەوە !!!

جگە لەباوان برای گەورە و هاوەڵی خراپ و خزم وکەسوکار واتە بوونی پێشەنگێکی خراپ کە هاندەربێت بۆ ئەم کارە.

٣- راگەیاندن : یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان کە رۆڵی سلبی و قێزەوونی هەیە

رۆڵی ڕاگەیاندنە لەڕێی کلیپی گۆرانی و زنجیرەی دۆبلاژکراو و فلیم و زنجیرەی خۆماڵی بەهۆی بوونی کەسانی ناشارەزاو نابەرپرس و ساویلکەو فەریکە رۆشنبیرەوە کە بەرنامەکانیان بۆ دادەرێژن ، ڕاگەیاندنی کوردیش گەر لە لوتکەی دواکەوتندا نەبێت لەو بارەیەوە لە ریزی پێشەوەی ئەو ڕاگەیاندنانەیە کە زیانی گەورەی لە هەرزەکار و لاوانی ئەم وولاتە داوە. بیرمان نەچێ هەندێجار عەقلیەتی تەسکی حیزب وای کردووە ئەو فەریکە رۆشنبیرانە هاندەربن بۆ خواردنەوە.

٤- جۆری پیشە کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر فێربوونی تاك بۆ خواردنەوە بۆیە ئەوانەی لە بارەکاندا کار ئەکەن ئەگەری بەکارهێنانی ئەلکحولیان زیاترە وەك لە کەسانی تر.

٥- ئاستی ئابووری کاریگەری هەیە نەك تەنها لەسەر فێربوون بەڵکو لەسەر جۆری ئەو مەشروبەی بەکاری دێنێت. تاکی خاوەن سەرمایە مەی گران بەها دەکرێ و تاکی هەژار و لات هەراج کراوەکان.

زیانەکانی خواردنەوە:

گومانی تێدا نییە خواردنەوە گەلێك زیانی هەیە بەرادەیەك دەتوانرێ نەك کتێبێك بەڵکو چەند کتێبێك لەمەڕ زیانەکانی بنوسرێ لێرەدا برێك لەو زیانانە ئاژمار دەکەین:

١- زیانی لاشەیی:

- ئەگەری تووش بوونی بە نەخۆشییەکانی جگەر (١٠ هێندەی) کەسانی ترە.
- کۆئەندامی دەمار: ڕەنگە ببێتە هۆی پەرکەم ، پوکانەوەی مێشکۆکە و لاوازی چێوەدەمارەکان و تێك چوونی هاوسەنگی و ئەگەری زیاتری بریندار بوونی سەر بەهۆی بەرکەوتنەوە یان کەوتنەوەخوارەوە یان کەوتن بە زەویدا.
- کۆئەندامی سوڕان: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و ئاوسانی ماسولکەکانی دیواری دڵ و تێکچونی لێدانی دڵ و خوێن بەربونی مێشك (جەڵتەی مێشك).
- کۆئەندامی هەناسە: نەخۆشی سیل و هەوکردنی بۆریەکانی هەواو بەهۆی دابەزینی بەرگری و جۆری خواردن و خۆپشت گوێ خستن.
- کۆئەندامی هەرس: رۆشاندن و برینی گەدە و دوانزەگرێ، هەوکردنی پەنکریاس(ئەلکحول بە یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکان دادەنرێت) ، سکچونی درێژخایەن، بونی پیسایی چەوراوی.
- شێرپەنجەی دەم و زمان و گەروو و سورێنچك و جگەر .... لە مەی خۆراندا زۆر

زیاتره وەك لە مەی نەخۆر.

- کەم خوێنی و کەمی فیتامینەکان بەتایبەتی فیتامینی بی ١ وبی ٦.
- کاریگەری لەسەر توانای سێکسی
  - تاکی مەی خۆر توانا و ئارەزووی سێکی کەمترە لە تاکی ئاسایی(٥٠٪).
  - ژمارەی سپێرمەکانی کەمترە و گوونەکانی دەپوکێنەوە.
  - مەمکەکانی گەورەتر دەبێت.
  - توانای رەپبوونی ئامێنێ یان ئاتوانێ لەو بارەدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی پێویست (٥٠٪).
  - نارەحەتی لە هاویشتندا یان توشی حاڵەتی درەنگ هاویشتن دەبێ.
  - توندوتیژی سێکسی زیاترە.
  - حاڵەتی نەزۆکی زیاترە.
  - ئەلکحول دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.
- مردن: لەوانەی برێکی کەم دەخۆنەوە لە ناوەندی تەمەندا دوو هێندەی کەسانی ترە، لە مێینەدا لەوەش زیاترە وەك لە هاوشانە مەی نەخۆرەکانیان . لەوانەی برێکی مام ناوەند دەخۆنەوە رێژەی مردن سێ هێندەیە . لەوانەی زۆر دەخۆنەوە ٤,٥ هێندەی کەسانی ترە کە ناخۆنەوە . بۆ نمونە لە بەریتانیا ساڵانە نزیکە (٣٣٠٠٠) حاڵەتی مردنی پێش وەخت تۆمار دەکرێت بەهۆی ئەلکحولەوە بەهۆی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وجگەر و رووداوی رێو بان و شێرپەنجە.
- کاریگەری لەسەر کۆرپەلە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەیەکی تایبەت کە پێی دەوترێ نیشانەی منداڵی ئەلکحولی لەم بارەدا منداڵەکە سەری بچوکە و دەم وچاوی ناتەواوییەکی ئاشکرای هەیە و ئاستی زیرەکی کەمترە لە منداڵی ئاسایی و کێشی کەمە و باڵای کورتە .

بەم دواییە بۆچونێك هەیە لە نێوان زانایاندا کە زیاتر لە سەرچاوەیەکی پزیشکی ئاماژەی پێدەکات ئەویش بریتییە لەوەی ئەوانەی بری کەمتر لە(٢٠ یەکە ئەلکحول) دەخۆنەوە لە هەفتەیەکدا ئەگەری مردنیان بەنەخۆشی دڵ کەمترە لەوانەی ناخۆنەوە بەڵام لێرە گەلێ کێشەی گەورە دێتە بەردەممان لەوانە:

یەکەم : زەمانەت چییە لەو برە زیاتر ناخوینەوە واتە چۆن دڵنیابین تووشی

ئاڵوودەبوون نابێن .

دووەم : زەمانەت چییە کە فێری بەکارهێنانی مژادی تر نابێن.

سێهەم : ئەو بڕە مانای ئەوە نییە کە زیانی تری نییە .

چوارەم : هەندێ زیانی ئەلکحول هەیە بەبڕێکی زۆر لەوە کەمتر دەردەکەوێت. وەکو حاڵەتی ژەهراوی بوون بە ئەلکحول (خواردنەوەی نەخۆشیانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەکێکی کەم لە خواردنەوە کە هێندە نیە بگاتە ئاستی ژەهراوی بوون، توشی وەهم دەبێ و حاڵەتی هەڵوەسەی دەبێ واتە بیستنی یان بینینی هەندێ دەنگ و دیمەن کە بوونی نیە ڕەفتاری شەرەنگێزانەی دەبێ کە لەگەڵ هەڵسوکەوتی پێشنیەی تاکدا ناگونجێ واتە بەتەواوی کەسێکی ترە لەو کاتەدا دەشێ زیان بە خۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت لە ژێر کاریگەری ئەو وەهم و هەڵوەسانەی کە هەیەتی.

پێنجەم: لە رووی ئاینیەوە هەموو بڕێکی ئەلکحول کەم بێت یان زۆر حەرامە.

٢- زیانە دەروونییە کانی خواردنەوە:

- گۆڕان لە کەسێتی دا، وورده وورده دابرانی لە کۆمەڵ و لاوازبوونی پەیوەندییەکانی.
- پەیوەندی ئەلکحول بە تەنگژەکانی مەزاجەوە بڕێك ئاڵۆزە چونکە هەندێجار تاك تاکو زاڵ بێت بەسەر خەمۆکیدا بڕێکی زیاتر مەی دەخواتەوە بەڵام خواردنەوەی مەی بەرێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی خەمۆکی ، ئەم پەیوەندییە بەئاشکرا دیارە لەوانەی لە نەخۆشخانەکان داخل دەکرێن کە دەگاتە نزیکەی لە سەدا (٤٢٪) لە نێرینەدا بەڵام ئەم پەیوەندییە کەمتر روونە لە دەرەوەی نەخۆشخانە واتە لە واقیعی کۆمەڵگەدا ، پاش مانەوەی لە نەخۆشخانە بۆ ماوەی (٤هەفتە) ئەم بارە کەم دەکات بۆ نزیکەی (٥٪).
- خۆکوشتن لە کەسانی مەی خۆردا شەش هێندەی کەسانی ترە و ئەوانەی لە نەخۆشخانە داخل دەکرێن بۆ چارەسەری کێشەکانی مەی خواردنەوە لە ٨٪ یان خۆیان دەکوژن لە ماوەی چەند ساڵی ئاینیدەی پاش داخل بوون.گەلێك هۆکار هەن ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکەن لەوانە:
  - بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوە.

- بوونی حاڵەتی خەمۆکی.
- نەخۆشی تر، بەتایبەتی درێژ خایەنەکان.
- بێکاری.
- لاوازی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی.

• واهیمە بەتایبەتی لە جۆری واهیمەی خیانەت کە تاك واهەست دەکات هاوسەرەکەی خیانەتی لێدەکات ڕەنگە هۆی ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ،خواردنەوە بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونەی هەیە گوایە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لایەنی سێکسی هەموو ڕاستییەکان پێچەوانەی ئەمە دەڵێن بۆیە تاك ناتوانێت کاری سێکسی وەکو جاران بە ئەنجام بگەیەنێت. بۆیە ناچاردەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و بانگەشەی ئەوە دەکات کە هاوسەرەکەی خیانەتی لێکردووە.

• هالوسینەیشن: لە کاتی هۆشەنگی تەواودا و تاك بەمە زۆر نیگەران دەبێت و ڕەنگە گوێ رایەلی فەرمانەکانی بێت کە لەلایەن ئەو دەنگانەوە پێی دەوترێت.

٣- زیانەکانی خواردنەوە لەسەر پەیوەندی خێزانی: تاك هەموو بایەخێکی بڕیتی دەبێت لە چوونێتی پەیداکردنی مەی بڕێکی زۆر لە داهاتی خۆی بۆ ئەو مەبەستە سەرف دەکات و ئەمەش زۆر جار کاردەکاتە سەرباری ئابووری خێزان و وادەکات ئەندامانی خێزان هەڵی بژێوی ژیانیان بدەن لە سەرچاوەی ترەوە کە دەشێ نادروست بێت.

تاك ئامادەیە لەو پێناوەدا درۆ یا دزی بکات تاکو بڕی پێویستی لە مەی دەست بکەوێت، شەوان درەنگ دێتەوە ، دەبێتە میوانی بار و یانەکان و هاوەڵەکانی زۆربەی هاوشێوەی خۆیین و بایەخ دانی بە کێشەکانی خێزان کەم دەبێتەوە و لە جیهانێکی تایبەت بەخۆی دەژی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان کەم دەبێتەوە و کەمترین ماوە لەگەڵ ئەواندا بەسەردەبات و زۆر جار بەربەستێك دروست دەبێت لەنێوان ئەو و ئەندامانی تری خێزاندا کەوادەکات متمانەی پێنەکەن وهاوبەشی نەکەن لەکێشەکانی خۆیان.

دەشێ بەهۆی ئەمەوە ئەندامانی تری خێزان فێری هەمان ڕەفتار ببن و ئەم خۆی هاندەریان بێت و بۆ ئەوەی کەش و هەوای تایبەتی هەبێ وداوای هەندێ شتی نەشیاویان لێبکات وەکو بینینی ڕۆڵی ئەو سۆزانیانەی کە بەناوی هونەرەوە

سەمادەکەن و هونەری سەماکردنیش دەشێوێنن و ئەمیش ڕۆڵی پیاوە چوار پێکە دەبینێ کە بەدەوری سەماکەردا دەسورێتەوە، ناوبەناو سەماکەر سواری دەبێ !!!

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەرووی سێکسیەوە لاواز دەبێت وناتوانێ بەشێوەی جاران بە هەمان چالاکی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەیدا هەبێ و تووشی واهیمەی خیانەت دەبێ و ڕەنگە بگاتە ئاستی ئەوەی خێزانەکەی تەلاق بدات یان بیکوژێت و هەندێ جار منداڵەکانی و خۆیشی دەکوژێت.

ڕێژەی تالاق دان لەنێوان مەی خۆراندا زیاترە وەك لە خێزانەکانی تر، هەروەها خێزانی ئەو پیاوانەی دەخۆنەوە زیاتر ئەگەری توشبوونیان هەیە بە دڵەراوکێ وخەمۆکی و دابرانی کۆمەڵایەتی.

پەیوەندی سێکسی نادروست لەگەڵ تابۆدا واتە لەگەڵ کەسانی پلەیەك و ئەوانەی ناشێ کاری سێکسیان لەگەڵ بکرێت لە نێوان مەی خۆراندا زۆر زیاترە وەك لە کەسانی تر و چیرۆکی دەست درێژی کردنە سەر خوشك و دایك وخێزانی باوك لە نێوان مەی خۆراندا شتێکی نامۆ نییە.

کاریگەری خواردنەوە بە پێ ئەو بڕەی تاك دەیخواتەوە دەگۆڕێت بەم جۆرەی خوارەوە:

کاریگەری کەم لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی کەمتر لە ٢٠ یەکە /هەفتە مێ کەمتر لە ١٤ یەکە/هەفتە
کاریگەری مام ناوەندی لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی ٢١-٥٠ یەکە /هەفتەیەکدا مێینە بڕی ١٥-٣٥ یەکە/ هەفتەیەکدا
کاریگەری زۆر لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی زیاتر لە ٥٠ یەکە / هەفتە مێ بڕی زیاتر لە ٣٥ یەکە/ هەفتە

مەبەستمان لە یەکە چییە؟

نزیکەی ٨ گرام ئەلکحول یەکسانە بە یەك یەکە لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕێژەی سەدی ئەلکحول لە هەندێ جۆری مەشروبدا روون کراوەتەوە لەگەڵ ئەوەی هەریەکەیان چەند یەکەیان تێدایە:

جۆری مەشروب	ڕێژەی سەدی ئەلکحول	یەکە
بیرە	٪٣	٢ یەکە / پاینت
بیرەی خەست	٪٥,٥	٤ یەکە / پاینت
سیدار	٪٤	٣ یەکە / پاینت
واین	٪١٠-٨	٧ یەکە /بوتڵێك
شێری ، پۆرت ، ڤێرمۆس	٪١٦-١٣	١٥ یەکە /بوتڵێك
ویسکی ، جن ، فۆدگا ، برانتی	٪٣٢	٣٠ یەکە/بوتڵێك

کێشەی ڕێ وبان:

لەساڵی (١٩٩٠) لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (٤٤٥٢٩ کەس) بە ڕووداوی ڕێ وبان مردوون کەلە (٤١٪) یان پەیوەندی بە خواردنەوە هەبووە.

ئەوانەی مەی خۆرن پێش کەسانی تر دەمرن بەهۆی:

١- توندوتیژی لە توێژینەوەیەکدا لە ئەمەریکا ئاماژە بەوە دەدات ٢٤٪ مردن دەگەڕێتەوە بۆ توندوتیژی.

٢- خۆکوشتن لە مەی خۆراندا شەش هێندەی مەی نەخۆرانە.

٣- ڕووداوی ڕێ وبان.

٤- هەوکردنی جگەر وپەنکریاس و سییەکان .....

٥- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وەکو بەرزی فشاری خوێن وجەڵتە.

٦- بەدخۆراکی کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی ڤیتامین بی.

٧- پەرکەم کەلەئەنجامدا زۆرتر تووشی بەرکەوتن دەبێت .

٨- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی.

هەڵسەنگاندن

زیاتر لە پێوەرێك هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تاکێکی مەی خۆر بەڵام زۆر گرنگە دەبێ زانیاری تەواو لە تاك وەربگیرێ سەبارەت بە :

- لە کەیەوە دەخواتەوە ؟
- چی دەخواتەوە ؟ ﴿ واتە چ جۆرە مەیەك بەکاردێنێ بیرە ، ویسکی ، .... ﴾ چەند دەخواتەوە؟
- لە کوێ دەخواتەوە؟ (لەماڵەوە یان لە بارەکان)
- لەگەڵ کێدا دەخواتەوە؟ (بە تەنیا یان لەگەڵ هاوەڵەکاندا)؟
- لە خێزانەکەیاندا کەسی تر هەیە بخواتەوە؟
- هیچ گرفتی خێزانی توشبووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یان نەخۆشی جەستەیی هەیە بە هۆی خواردنەوە؟
- هیچ پەشێوی دەرونی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یاسایی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- پێشتر هیچ هەوڵی وازهێنانی داوە کەسەرنەکەوتوو بێت؟
- هۆی چی بوە کە هەوڵی یان هەوڵەکانی پێشووی سەرکەوتوو نەبوون؟
- باری دارایی و سەرچاوەی دارایی چیە؟
- بە نیازە وازبێنێت یان نە؟
- هۆکاری وازهێنان چیە؟ (گرفتی کۆمەڵایەتی ، ئابووری ، نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی ، گەڕاندنەوە بۆ ئایین.....).
- هەروەها پێوەری کەیج (CAGE) هەیە ، هەر تاکێکی مەی خۆر دووان یان زیاتری لە را پرسیە هەبێت ئەوە خواردنەوەکەی ئاماژە بەخشە بەوەی دەشێ جێی مەترسی بێت.

١- هیچ کات هەستت کردووە کە پێویستە واز لە خواردنەوە بێنیت.

٢- هیچ کاتێ یەکێك هەبووە بێزاری کردبێت بە ڕەخنەگرتن لەوەی کە دەخۆیتەوە.

٣- هیچ کات لۆمەی خۆت کردووە سەبارەت بەوەی دەخۆیتەوە.

٤- هیچ کات هەبووە بەیانیان لەگەڵ چاو هەڵهێناندا بخۆیتەوە.

ئاشان کەیج دوو پرسیاری تریشی زیاد کرد بۆ ئەوانەی دوو وەڵامی بەلێیان هەبێ لەو چوارەی سەرەوە:

١- زۆرترین بری ئەلکحول چەندە کە لە رۆژێکدا بەکارت هێناوە؟

٢- زۆرترین بری ئەلکحول چەندە کەلە هەفتەیەکدا بە کارت هێناوە؟

ئایندەی تاك:

ئەوانەی لە سەرەتای دەست پێکردندان دەتوانن وازبهێنن و نەگەرێنەوە سەرئەم کارە و ئایندەیان باشە ، بەلاَم ئەو تاکەی ئەم سیفەتانەی خوارەوەی هەبێ ئایندەی گەش نییە :

١- ئەوانەی تێکچوونی کەسێتیان هەیە بەتایبەتی کەسێتی دژە کۆمەڵ.
٢- ئەوانەی لەرووی کۆمەلاَیەتییەوە دابراون و بەتەنیا دەژین.
٣- ئەوانەی سزادراون بەبەندکردن بەتاوانی خواردنەوە.
٤- ئەوانەی بێکارن.
٥- ئەوانــــەی تووشـــی نەخۆشـــی هـــاتوون بـــەهۆی ئەلکحولـــەوە وەکـــو نەخۆشـــی جگـــەر و هەوکردنی پەنکریاس وسییەکان .

چارەسەر

گرنگترین خاڵ لە چارەسەردا بریتییە لەوەی تاك نیازی وازهێنانی هەبێ واتە باوەڕێکی تەواوی هەبێ بەوازهێنان دەنا هەوڵەکان بەفیرۆ دەچن و تاك پاش ماوەیەك دەگەرێتەوە سەر خواردنەوە ، بۆیە زۆر گرنگە لەسەرەتادا کاتی پێویست تەرخان بکەین بۆ گوێ گرتن لە تاك وهەوڵ بدەن قەناعەتی تەواو بکات بە وازهێنان و زیانەکانی خواردنەوەی بۆ باس بکەین بە تەواوی گوێ بگرین لەوەی کە دەیزانێت و ڕاستیە شاراوەکانی تری بۆ روون بکەینەوە و گەر بۆچوونی هەڵەی هەبوو بۆ چوونەکانی بۆ ڕاست بکەینەوە.

چارەسەر دەبێت لەسەر چەند تەوەرەیەك بێت،

١- کۆمەلاَیـــەتی : وەك ووتمـــان خێـــزان و دەوروبـــەر کاریگـــەری گـــەورەی هەیـــە لەســـەر تـــاك بۆیـــە لـــە چارەسەریـــشدا هـــەمان رۆڵـــی گرنگیـــان هەیـــە دەبێـــت خێـــزان پاڵپـــشت و هاندەر بێت بۆ وازهێنان لەم خووە خراپە.

هەوڵـــدان بـــۆ گـــۆڕینی جـــۆری پیـــشە بەتایبـــەتی گـــەر لـــە بارەکانـــدا کـــاری دەکـــرد.خـــۆ گـــەر بێکـــار بـــوو پەیـــداکردنی کـــار هـــەنگاوێکی گرنگـــە لـــە چارەســـەردا و هەوڵـــدان بـــۆ زاڵ بـــووون بەســـەرکاتی بەتاڵـــدا بـــە وەرزش کـــردن یـــا خوێندنـــەوە یـــا هـــەر چـــالاکییەکی تـــر کـــە ئـــارەزووی بکـــات. وازهێنـــان لـــەو هاوەلاَنـــەی کـــە هانـــدەرین بـــۆ خواردنـــەوە و هەوڵـــدان بـــۆ

دۆزینەوەی هاوەڵی نوێ.

٢- چارەسەری دەروونی : لەرێی چارەسەری بەکۆمەڵ وچارەسەری بە تەنیا و چارەسەری خێزانی.

٣- بەکارهێنانی دەرمان : ئەو تاکانەی توشی ئالودەبوون بوون پێویستیان بە چارەسەر هەیە بە دەرمان بە تایبەتی لە هەفتەی یەکەمی وازهێناندا تاکو زاڵبن بەسەر نیشانەکانی لێگرتنەوە کە دوای ٤ – ١٢ کاژێر لە دواخوارنەوەوە روودەدات تاك توشی لەرزین و عەرەقکردنەوەو بێخەوی و خێرالێدانی دڵ و دڵتێکەڵ هاتن و رشاندنەوە و بێ ئۆقرەیی و دڵەراوکێ و هەڵوسە دەبێت، ئەم نیشانانە دەگاتە لوتکە لەماوەی ٤٨ کاژێر و لەماوەی ٢ -٥ رۆژدا دیار نامێنی و تا نیشانەکان توندتر بن ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێ.

نزیکەی لە ٥٪ - ١٥٪ یان توشی فێ دەبێت بەتایبەتی لە ماوەی یەکەم ٤٨ کاژێری پاش دواخواردنەوە و دەشێ لە ماوەی هەفتەی یەکەمی دواخواردنەوەدا بێت بۆیە زۆر گرنگە کەسوکار و پزیشك پەلە نەکەن لە ناردنەوەی کەسەکە بۆ ماڵەوە تاکو لەمەترسی بە دوور بن چونکە گەر حاڵەتی بورانەوە روویدات واباشترە لە نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت.

لە نزیکەی لە ٥٪ ئەوانەی وازدێنن توشی حاڵەتی وورێنەی لەرزۆکی دەبن (Delirium tremens) دەبن ،کە تاك لەو کاتەدا بیروهۆشی باش نیە و کات و شوێن و کەسەکان ناناسێتەوە و هەڵوسەی دەبێت (بینین، بیستن ...) حاڵەتەکەی بە پێی کات دەگۆرێ لە شەودا خراپتر دەبێت ، لە حاڵەتی زۆر توندیدا وەهمی دەبێت ،عەرەق زۆر دەکاتەوە و پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە ، ئۆقرەناگرێ ....

ئەم حاڵەتە لە ژێر چاودێری ووردی پزیشکدا چارەسەر دەکرێ و رێنمایی و دەرمانی پێویستی بۆ بەکار دەهێنرێ.

خۆپاراستن:

هەمیشە دەڵێن خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە ، بۆیە گەر تاك هەر لەسەرەتاوە خۆی بپارێزێت زۆر باشتر و چاکترە وەك لەوەی کە تووشی ئالوودەبوون بێ ، نیشانەکانی (ماکەکانی) بەکارهێنانی تیا دەربکەوێت پاشان بەشوێن چارەسەردا بگەرێ.

لـــه وولاتەیـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکا لـــەنێوان ســـاڵانی (١٩٢٠-١٩٣٣) هـــەوڵێکی جدیانـــە درا بـــۆ ڕێگـــرتن لەمـــەی خوادنـــەوە و کۆمەڵـــە یاســـایەکی تونـــد دانـــرا بـــۆ سەرپێـــچی کەران ، ئەنجامەکەی:

١- ١٢٠٠ کەس لە سێدارەدران.

٢- ٥٠٠٠٠٠ (نیو ملیۆن)کەس بەندکران بەهۆی سەرپێچییەوە.

٣- هەڵمەتەکە سەرنەکەت و ڕێگەدرایەوە بەهاولاتیان بۆ سەر لە نوێ مەستی!.

ئـــەم ڕێگـــە پێدانـــە لەســـەر بنـــەمای ســـوودو زیـــان نـــەبوو واتـــە لەبـــەر ئـــەوە نـــەبوو کەمـــەی ســـوودی هەیـــە بـــەڵکو لەبـــەر ئـــەوەی هەڵمەتەکـــە ســـەرکەوتنی بەدەســـت نـــەهێنا! ئەتوانین گرنگترین ڕێگەکانی خۆپاراستن و بەرەنگاربوونەوە ئاژمار بکەین بە:

١- کەم کردنەوەی بەرهەم هێنانی ئەلکحول.

٢- کـــەم کردنـــەوەی هێنـــانی مـــەی لـــەدەرەوەی وولات و دانـــانی بـــاجی زۆر تـــاکو نرخـــی بەرز بێتەوە کڕینی لە توانانی زۆربەی کەسدا نەبێت.

٣- کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەلکحول لە گیراوەکاندا.

٤- دانـــانی چـــاودێری تەندروســـتی لـــە کارگـــەکانی بەرهـــەم هێنـــانی ئـــەلکحول تـــاکو بری ئەلکحول زیادنەکرێت لە گیراوەکاندا.

٥- دیاری کردنی شوێنی فرۆشتن و دانای کاتی دیاری کراو بۆ فرۆشتن.

٦- بەرزکردنـــەوەی تەمـــەنی ئەوانـــەی ســـەردانی بـــاڕ و یانـــەکان دەکـــەن لـــە ١٨ ســـاڵیەوە بۆ ٢١ ساڵی.

٧- کـــەم کردنـــەوەی ریکـــلام لـــە کەناڵـــەکانی ڕاگەیاندنـــەوە (تەلـــەفزیۆن ، ڕۆژنامـــەو گۆڤارەکان.....).

٨- نوســـینی ئاگادارکردنـــەوە لەســـەر ســـەرجەم بوتڵـــەکان کـــە مەشـــروب زیـــان بەخـــشە وەکو چۆن لەسەر پاکەتی جگەرە دەنوسرێت.

٩- کـــەم کردنـــەوەی لێـــدانی ئـــەو فلـــیم و زنجیرانـــەی کـــە پاڵـــەوان کەســـێکی مـــەی خـــۆرە و لەهـــەمان کاتـــدا تـــاکێکی نمونەییـــە و دڵـــسۆزی گـــەل و نیـــشتمان و بـــەها مرۆڤایەتییەکانە!؟.

١٠- دەرکردنی یاسای گونجاو بۆ ڕێگرتن لە مەی خواردنەوە.

١١- زيادكردنى رێنمايى و رۆشنبيرى تەندروستى لەمەر زيانەكانى ئەلكحول لە خوێندنگە و زانكۆ و پەيمانگاكاندا.

١٢- بايەخ دانى دەروونى و كۆمەڵايەتى بەوخێزانانەى كەتاكێكيان مەى خۆرە تاكو ئەوانى تريش فێرى بەكارهێنانى مەى نەبن.

١٣- كاريگەركردنى رۆڵى پياوانى ئاينى و كەسانى رۆشنبير بۆ رێگرتن لەم كردەوەيە.

١٤- رێكخراوەكان و سەنتەرەكانى گەنجان و خوێندكاران و قوتابيان و رێكخراوە كۆمەڵايەتييەكان رۆڵى گەورەيان هەيە لەم بەرەو رووبونەوەيەدا.

تێبينى: زۆر گرنگە هەموو تاكێك بزانێ لە هەر قۆناغێكى خواردنەوەدا بێ دەتوانێ بەسەركەوتووى وازبێنێت گەر مەبەستى وازهێنان بێ و ئەو بۆ چونە هەڵەيەى لەنێوان خەڵكيدا هەيە (من تازە ئەلكحول تێكەڵ بە خوێنم بووە ! خوێنم پيس بووە ! بێ خواردنەوە هەڵناكەم ! گەر نەخۆمەوە تێك دەچم) ئەمانەو گەلێ بۆچوونى هەڵەى تر كە زۆرجار يان هەندێجار دەبنە بەربەست لەوەى تاك بەشوێن چارەسەردا بگەرێ يان هەندێجار تاك دەيكاتە بيانوو (پاساو) تاكو وازنەهێنێت. هەندێ هەرزەكارى بەسەزمان بە شانازيەوە دەڵێ من مەشروب تێكەڵى خوێنم بووە رەنگە ئەم وەهمە فرۆشيارەكان فێريان كردبێ تاكو برێكى زياتر بكرێ و رەواجێ بێ بۆ كاسپەكەيان.

مادە هۆشبەرەكان

لە دێر زەمانەوە مرۆڤ هەوڵى داوە رێگا چارە بۆ كێشەوگرفتەكانى بدۆزێتەوە هەندێجار لەو باوەڕەدا بووە كە دەرمان يان هەندێ گژوگيا دەتوانن خۆشى پێببەخشن و لە نارەحەتى رزگارى بكەن ، بۆ ئەم مەبەستەش گەلێ گژوگيا و دەرمانى بەكارهێناوە تا رادەيەك ئارامى و خۆشيەكى كاتيان پێبەخشيوە بەڵام پاش بە ئاگاهاتنەوە هەمان كێشەونارەحەتى بەردەوام بووە، گەر خراپتر نەبووبێ باشتر نەبووە. بێگومان بەڕاكردن و خۆشاردنەوە كێشەكان چارەسەر نابێت. بۆيە

تـــاك پـــاش ماوەيـــەك لـــە بـــەكارهێنانی ئـــەو مادانـــە ســـەير دەكـــات گرفتەكـــە لـــە يەكـــەوە بۆتـــە دوو ، ســـێ يـــان دە ڕەنگـــە زيـــاتريش.چـــونكە گرفتـــە ســـەرەكيەكە بەردەوامـــەو گرفتـــی ئـــالودەبونيش دێتـــە پـــاڵی و زيـــانی جەســـتەيی و دەرونـــی و هاوشـــانی دەبێـــت و بايـــەخ نـــەدانی تـــاك بـــە خـــۆی و بـــە خێـــزان كێـــشەيەكی تـــر يـــان چـــەند كێـــشەيەكی تـــری بـــۆ دروســـت دەكـــات و زيـــانی ئـــابووری بارەكـــە گـــرانتر دەكـــات و دوور نيـــە لادان وكێـــشەی ياســـايش بێتـــە پاڵی .

هێورکەرەوەکان و دژە دڵەراوکێیەکان

Sedatives, Hypnotics and Anxiolytics

ئەم کومەڵەیە بریکی زۆر دەرمان لەخۆ دەگرێت وەکو دایازیپام و ئۆکسازیپام و کلۆردایەزیپۆکساید و لۆرازیپام و پرازیپام و ئەلپرازۆلام و کلۆنازیپام و فلورەزیپام و ترایەزۆلام و فینۆباربیتال و ئەمۆباربیتال و پێنتۆباربیتال و میرۆبامێت و پارالدیهایت و ......

ئەم گرۆپە گەر ماوەی دوو هەفتە بۆ مانگێك بە بری زۆر بەکاربهێنرێ ئەگەری ئالودەبوونی هەیە ، لە کاتی بەکارهێنانیدا تاك هەست بە ئارامی دەرونی و خەواڵویی دەکات.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

هەرکاتێ تاك بیەوی بری مادەکە کەم بکاتەوە یان رایگرێت لە ماوەی ١٢ -٢٤ کاژێردا نیشانەکانی لێگرتنەوە بەدەردەکەون و لەماوەی ٤ – ٧ رۆژدا دەگاتە لوتکە ، بە پێی جۆری دەرمانەکە دەگۆرێت .گرنگترین نیشانەکان بریتین لە :

- دڵەراوکێ و بێئۆقرەیی.
- دابەزینی پەستانی خوێن لە کاتی وەستاندا.
- لاوازی و لەرزین.
- تا لێهاتن.
- وڕێنەکردن یان بزرکاندن لەبەرخۆیەوە.
- فێلێهاتن.

زۆرجار بۆ چارەسەرکردن پێویستمان بە خەواندنی نەخۆش دەبێت لە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێری پزیشکدا چارەسەری بۆ دەکرێت.

ورووژێنەرەکانی کۆئەندامی دەمار

Central nervous system stimulants

وەکو ئەمفیتامین و کۆکایین و فینمترازین و میس ئەمفیتامین و فینل پرۆپەنۆلامین. بەکارهێنانی دەبێتە هۆی بە ئاگایی و زیادبوونی چالاکی ماسولکەکان و بەرزبونەوەی وورەو حەزکردن بە یاری و قسەکردن. خێرا لێدانی دڵ و بەرزبونەوەی فشاری خوێن و بەردەوام بەکارهێنانی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی وەهم و هەڵوەسە و بەکارهێنانی بە بڕی زۆر ڕەنگە ببێتە هۆی فێلێهاتن و لە هۆشخۆچوون و وەستانی هەناسە.

دەتوانین نیشانەکانی لێگرتنەوە بە بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی و نیشانەکانی هەڵوەسەو وەهم بە دەرمانی دژەسایکۆسس چارەسەربکەین.

هەڵۆسینۆجینەکان (ئەوانەی هەڵوەسە دروست دەکەن)

hallocinogens

وەکو لایسێرجیك ئەسید دایئیسیلەماید(لەساڵی ١٩٤٤ لە لایەن هۆفمانەوە دروستکرا) و سیلۆسیبین و مەسکەلین و فنسایکلیدین.

پاش نیوکاژێر لە وەرگرتنی دەرمانەکە کاریگەری دەردەکەوێت و ماوەی ١٢ کاژێر دەخایەنێت و تاك لەو ماوەیەدا هەڵوەسەی جیاجیای دەبێت بە تایبەتی هەڵوەسەی بینین و ئەم پێکهاتەیە لەسەرەتادا لەلایەن نوسەرەکانەوە بەکاردەهێنرا تاکو توانای ئەفراندنیان زیادبکات و چیرۆکی ئەفسانەیی زیاتر بنوسن . بەلام بەهۆی زیانەکانیەوە ڕێگری لێکرا.

پاش نەمانی کاریگەریەکەی تاك هەست بە خەمۆکی و دڵەراوکێ دەکات. دەتوانین لە ڕێی دڵنیایی کردنەوەو هەندێ لە پێکهاتەکانی بنزۆدازیپینەوە چارەسەری حاڵەتە بکەین.

کانابیز(حەشیش) ماریجوانا (ماریوانا)

Canabis(marijwana) Hashesh

بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ١٤٧ ملیۆن هاوڵاتی حەشیش بەکاردێنن.

شێوازی بەکارهێنان لەرێی کێشان ، تێکەڵکردن لەگەڵ خواردن . گەر بە شێوازی کێشان بەکاربهێنرێت پاش چەند خولەکێ کاریگەریەکەی دەردەکەوێ و گەر بە شێوازی تێکەڵکردن لەگەڵ خواردندا پاش نزیکەی ٣٠ خولەك.

لەکاتی بەکارهێنانـدا تاك هەست بە ئارامی و شادمانی و زیادبوونی شەهیەی خواردن دەکات و لەهەمان کاتدا دڵی خێرا لێدەدات و دەمی وشك دەبێ و سپێنەی چاوی سووردەبێتەوە و هەندێجار گرفتی دەبێ لە هەستکردن بە کات و شوێن و پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێ و هێزی خاودەبێتەوە و دەشێ نۆبەی زوهان رویدات بۆ چەند رۆژێك. لە رێی دڵنیایی کردنەوە و دەرمانی پێویستەوە چارەسەردەکرێت.

ئۆپیەیدەکان

Opioids

رووەکی خەشخاش (papaver Somniferum) لە سەرانسەری جیهاندا دەروێ و بەرزی ئەم رووەکە نزیکەی ٣ -٤ پێ دەبێ لە هەر دۆنمێکدا ٤٠ -٦٠ هەزار رووەك دەروێ و نزیکەی ١٠ کغم ئەفیون دەدات ئەمەش بەشی ئەوە دەکات ١ کغم هێرۆنی لێبەرهەم بهێنرێ.گوڵەکانی خەشخاش رەنگیان لە سپیەوە تا سوری تۆخ هەیە.

لە رووەکی خەشخاشەوە ئەفیون دروست دەکرێ لە ئەفیونەوە مۆرفین لەویشەوە کۆداین و هێرۆن دروست دەکرێ. ئەفیون وشەیەکی یۆنانیەو بەمانای گوشراو دێت ، جوتیارەکان لە کاتی دوانیوەرۆ یان ئێواران بە چەقۆیەکی تیژ تورەکەی تۆوەکە بریندار دەکەن بە قولیەکی کەم چەند ملیمەترێك پاشان بە جێی دێڵن بۆ رۆژی دوایی دەردراوەیەکی لینجی رەنگ بوونی(تەلخ) دێتە دەرێ و بە شتێکی تیژ لە رووەکەکە دەکرێتەوە بریتیە لە ئەفیونی سروشتی.

ئـــەفیون بەگـــەڵی شـــێوە بـــەکاردەهێنرێ هـــەر لـــەوەی دەخرێتـــە ژێـــر زمـــان و لەگـــەڵ خـــواردنی قـــاوەدا دەتوێتـــەوە بـــۆ خـــواردنی لەگـــەڵ ئـــاودا یـــان تواندنـــەوەی لـــە چـــا یـــان لـــە قاوەدا یان کێشانی وەك جگەرە یان نێرگەلە.

هێرۆینـــی پـــاك و ســـاغ رەنگـــی ســـپییە و ئەوانـــەی دەســـتکاری کـــراون یـــان تێکـــەڵ بـــەمادەی تـــر کـــراون رەنگیـــان بـــۆرە یـــان تێـــرە .هێرۆینـــی ســـاغ ســـی جـــار (٣٠ جـــار) لـــە ئـــەفیون بـــەهێزترە. نرخـــی یـــەك گـــرام هێـــرۆین ٥٠ – ١٠٠ یۆرۆیـــە واتـــە (١ کیلـــۆگرام بـــە ٥٠٠٠ – ١٠٠٠٠ یۆرۆیـــە بـــە پێـــی پـــاك و ســـاغی هێرۆینەکـــە دەگـــۆڕێ) تـــاکی ئـــالوودەبوو ڕۆژانـــە بـــڕی ٠,٢٥ – ٢ گـــرام بـــەکار دێـــنێ واتـــە گـــەر هێرۆینـــی ســـاغ بـــەکاربێنێ ڕۆژانـــە ٥٠ – ٢٠٠ یـــۆرۆی دەوێ و مانگانـــە ١٥٠٠ – ٦٠٠٠ یـــۆرۆ ئەمـــە گـــەر لـــە لایـــەن بانـــدەکان و بازرگانەوە ئیستغلال نەکرێ چونکە زۆربەیان زۆر زیاتر دەکەوێ لەسەریان.

بـــە پێی ڕێکخـــراوی تەندروســـتی جیهـــانی نزیکـــەی ١٢,٥ ملیـــۆن کـــەس ئۆپییەیـــد بەکاردێنن .

نمونـــەی ئـــەم گروپـــە وەکـــو مـــۆرفین و هێـــرۆین و هایـــدرۆمۆرفین و ئۆکـــسی مـــۆرفین و کۆداین و هایدرۆکۆدۆن و میسادۆن و میپیریدین و ئەلفاپرۆدین و پێنتازۆسین و.

لەســـەرەتای بەکارهێنانـــدا تـــاك هەســـت بـــە خۆشـــی و چـــالاکی دەکـــات پاشـــان خاوبونـــەوەو کـــەمی بـــە ئاگـــایی و نـــەمانی شـــەهیەی خـــواردن و لاوازی سێکـــسی. دەشـــێ تـــاك بە ماوەی هەفتەیەك توشی ئالودەبوون بێ.

دەشـــێ تـــاك توشـــی ژەهـــراوی بـــوون ببێـــی بـــەم مادانـــە بـــە بڕێکـــی کـــەم یـــان زۆر، گـــەر بڕەکـــە کـــەم بێـــت ئـــەوا دەبێتـــە هـــۆی دڵتێکـــەڵ هـــاتن و ڕشـــانەوە و کـــەم بونـــەوەی بـــە ئاگـــایی و کـــەمی هۆشـــپێدان و قـــەبزی و خورانـــدن و بیرچـــونەوەو ســـووربونەوە و تەســـکبونەوەی بیلبیلەی چاو.

گـــەر بـــە بڕێکـــی زۆر ژەهـــراوی بوبێـــت دەبێتـــە هـــۆی دابـــەزینی پەســـتانی خـــوێن و بورانەوەو کۆبونەوەی ئاو لە سیەکاندا و خەفەبونی هەناسەدان و فێ.

گـــەر بـــۆ ماوەیـــەکی درێـــژ بـــەکاربهێنرێ دەبێتـــە هـــۆی لـــەرزۆکی پەلـــەکان و قـــەبزی و لاوازی جەستەیی و لاوازی سێکسی.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

نیشانەکان پاش راگرتنی وەرگرتن بە ماوەی ٨ -١٠ کاژێر دەست بە دەرکەوتن دەکەن و دەگەنە لوتکە لەماوەی ٤٨ -٧٢ کاژێر و دیارنامێنن لەماوەی ٧ — ١٠ رۆژدا.

گرنگترین نیشانەکانیش بریتین لە :

- فرمێسك هاتنە خوارەوەو لووت ئاوکردن.
- عەرەقکردنەوە.
- بێخەوی و بێئارامی.
- مووڕەقبوون.
- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.
- باوێشکدان.
- عەودالبوون بەشوێن دەرمانەکەدا.

چارەسەر بەتەواوی دەبێت لە ژێرچاودێری پزیشکدا بێت.

تێبینی: واباشترە تاك هەرگیز ئەم مادانە بەکارنەهێنێ و لێی نزیك نەبێتەوە، گەر لەو کەسانە بوو کە ئەم مادانە بەکاردێنێت واباشترە هێرون بە لەرێی دەرزییەوە بەکارنەهێنێت گەر لەو تاکانەیە کە بەم جۆرە بەکاری دێنێ پێویستە پەیرەوی ئەم خاڵانە بکات:

- پێویستە سرنجی تازە و پاکژ بەکاربێنێت.
- ئاوی پاڵێوراو بەکاربێنێت.
- هەرگیز دەرزی کەسانی تر بەکارنەهێنێت.
- شوێنی دەرزی لێدانەکە بگۆڕێ وات هەموو کات لە هەمان شوێنی نەدەیت.
- هەرگیز مل یان بن ران یان مەمك بەکارهەمێنە وەك شوێنی دەرزی لێدان.
- هەرگیز لە شوێنێکی مەدە کە هەوکردن هەبێت.
- دڵنیابە لە تواندنەوەی مادەکە بە تەواوی پێش بەکارهێنانی.
- هەمیشە بە ئاڕاستەی خوێن دەرزی بەکاربێنە نەك بە ئاڕاستەی پێچەوانە.
- لەکاتی تەنهاییدا هێرون بەکارمەهێنە.

هەڵمژەکان

Inhalants

لەم ساڵانەی دواییدا ئەم رێگەیە زۆر بەکاردەهێنرێت بە هۆی هەرزانی نرخ و بە ئاسان دەست کەوتن و نەبوونی رێگری لە بەدەست هێنانی و ئاسانی هەڵگرتن و بەکارهێنانی لە ماڵ و شوێنی کار.

نموونەی ئەم مادانە وەکو گازۆلین و سیکۆتین و بۆیاخ .... گرنگترین زیانی لاوەکی ئەم مادانە پوکانەوەی خانەکانی مێشکە و توشبوون بە خەلەفاندن. هیچ چارەسەرێکی وانیە بۆ ئەم حاڵەتە جگە لە رێگەگرتن لە بەردەوام بوون و چارەسەری دەروونی.

دژە کۆلینێرجیک

anticholinergics

وەکو ئەترۆپین و ئارتین و سکۆپۆلامین و بیلادۆنا و ... لە کاتی بەکارهێنانیدا هەست بە ئارامی و شادمانی دەکات و لە کات لێگرتنەوەدا هەست بە دڵەراوکێ و نارەحەتی و بێزاری و تورەیی دەکاو هەندێجار نیشانەکانی هەلامەتی تیابەدەردەکەوێت.

لێرەدا پێویستە وەڵامی پرسیارێك بدەینەوە هەموو کۆکین کە ئەم مادانە زیانی زۆر و بکوژیان هەیە کەواتە هۆی بەکارهێنانی بۆ چی دەگەڕێتەوە؟

دەتوانین گەلێك هۆکار ریزبەند بکەین لەسەر هۆکاری فێربوونی بەکارهێنانی ئەم مادانە گرنگترینیان :

- پەروەردەی خراپ و بێ ئاگایی باوان لە منداڵەکانیان.
- پەرتەوازە بوونی خێزان بەهۆی جیابونەوە ، تەلاق ، مردن.
- لاوازی سستمی پەروەردە.
- لاسایی کردنەوەی کەسانی لە خۆی گەورەتر کە پێشەنگن لەم کارەدا باوك، برا، هاورێی خراپ.

- خۆش گوزەرانی و نەزانینی سەرفکردنی پارە و ئارەزووی تاقیکردنەوە.
- بۆ چوونی هەڵە لەمەر پەیوەندی ئەم مادانە بە سێکسەوە.
- مجاملەکردنی کەسانی تر بۆ تاقیکردنەوە .
- بەکارهێنانەوەی دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پزیشك دەینوسێ .
- هەندێجار بەهۆی هەڵەی پزیشکەوە کە بۆ ماوەیەکی درێژتر لە پێویست دەرمانەکە دەداتە نەخۆش .
- بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و سکیزۆفرینیا و دڵەراوکێ .... ئەگەری بەکارهێنان چوارهێندە زیاد دەکات.
- ڕاگەیاندن ، پیشاندانی ئەو کەسانە بە کەسێکی بە تواناو بەهەڵوێست.
- لاوازی هۆشیاری ئاینی و بێئاگایی لە حەرامی ئەم مادانە بەهۆی نەبوونی دەقێکی شەرعی روون کە باس لە حەرامی ئەم مادانە بکات.
- بەتاڵی و بێکاری و نەزانینی پڕکردنەوەی کاتەکان بە شتی بەسوود.
- پەنابردنە بەر ئەم مادانە لەکاتی بوونی فشار و کێشەی کۆمەڵایەتی بە ئومێدی رزگاربوون لەکاتێکدا هەموو کۆکین ئەم مادانە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات.
- لاوای دەزگاکان و بەرفراوانی سنوور و بوونی چەند وولاتێکی دراوسێ کە هەموویان بە دەست گرفتی ئالودەبونەوە دەناڵن و دوور نیە لەرێی دەزگا و باندەکانیانەوە بە فەرمی یان نا فەرمی هەوڵی بازاڕ پەیداکردن بدەن بۆ ژەهرەکانیان.
- هەرزانی نرخ بەئاسانی بەدەست کەوتن بە تایبەتی لە ناوچە سنوریەکان.

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان

لێرە باسکردنی ئەم بابەتەم بەگرنگ زانی لەبەر ئەوەی رێژەیەکی زۆری خەڵکی کوردستان موسمانە و زۆر گرنگە بزانێت هەڵوێستی ئاینی ئیسلام بەرامبەر بەم مادانە چیە.

وەك ئاشکرایە ئاینی پیرۆزی ئیسلام دوو سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ یاسادانان سەرچاوەی یەکەم قورئانە و دووەمیش فەرمودەکانی پێغەمبەرە.(درودی خوای لەسەر

بێت).

قورئــــان زۆر بەشــێوەیەکی جــوان و وورد بــاس لــە چــۆنێتی چارەســەرکردنی ئــەم گرفتە دەکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاوەکانی وازهێنان دەکات بە چوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

لــەرێی پێــشەنگی باشــەوە و بــەبێ ئــەوەی ڕاســتەوخۆ لــە ئرۆکــی بابەتــە بــدات بۆیــە دەفــــەرموێ: ﴿ ﴾ الأحــزاب:). ئاشکراشــــە کــــە پێغەمبــــەری خــوا مــەی نەخواردۆتــەوە و حــەزی بــە بــەکارهێنانی نــەکردووە. لێــرەدا قورئــان ڕاســتیەکی زانــستی گــرنگ دەخاتــە روو ئــەویش شــوێن کــەوتنی کەســانی پێــشەنگە واتــە لاســایی کردنــەوەی کەســانی تــر لەکاتێکــدا ئــەو کەســەت بــە دڵ بێــت. بۆیــە پێغەمبــەری خــوا(درودی خــوای لەســەر بێــت) دەکاتــە پێــشەنگ و داوا لــەموسمانان دەکــات چــاو لــەو بکــەن لــە ڕەفتارەکانیانــدا. دیــارە تــەنها بــەم هــەنگاوە کەســانێك هــەن وازدێــنن لــە کاتێکدا دەبینن پێشەنگەکەیان ناخواتەوە.

قۆناغی دووەم: ﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ﴾ البقرة: ٢١٩). لێرە قورئان باس لە زیانی خواردنەوە دەکات و لــە هــەمان کاتــدا دەڵــێ برێــك سودیشی هەیە بەڵام زیانەکانی لە سوودەکانی زیاترە ، ئەمە پەیامێکە بۆ ئەوانــەی دەیانــەوێ وازبێــنن هەر بەم قۆناغە برێکی بــاش لەوانــەی پــەیامی قورئــانی تێدەگــەن وازدێــنن خۆیــان لــە زیانــەکانی دەپارێزن. لێرەدا خوای میهرەبان ووشەی (اثم) بەکاردێنێ نەك (ضرر) چونکە زیانەکانی ئەلکحول تەنها جەستەیی نیە بەڵکو زیانی جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی و مادی هەیە و سەرپێچیە لە فرمانی خــوای میهرەبان.

قۆناغی سێیەم :

لێــرەدا بازنەکــە لەســەر موســوڵمان دەســت دەکاتــەوە لــە ئایــەتی ٤٣ ســورەتی النــساء دا دەفــــەرموێ ﴿لاتقربــوا الــصلاة وأنــتم ســکری حتــی تعلمــوا مــا تقولــون﴾. لــــە هــــەمان کاتـــدا لــــە هــــەمان ســـورەتدا ئایــــەتی ١٠٣ دەفــــەرموێ ﴿ان الــصلاة کانــت علــی المــؤمنین کتابــا موقوتــا﴾، بۆیــە تــاکی بــروا دار بــواری خواردنــەوەی زۆر تەســك دەبێتــەوە چــونکە لــە رۆژێکــدا پێــنج جــار نوێــژ دەکــات و دەبــێ نوێــژەکان لــە کــاتی خۆیــدا بکــات و واباشــترە بەکۆمــەڵ بیکــات و بــەڵکو بــۆ هەنــدێ هــەردەبێ بەکۆمــەڵ بیکــات ،کەواتــە ئــەو کاتــە

نامێنێتەوە بۆ تاك تاكو بخواتەوە.

بۆیە ئیمامی عومەر دەست بەرزدەكاتەوە بۆ پەروەردگار و دەڵێ: خوایە گیان سەبارەت بە خواردنەوە ڕێنماییەكی ئاشكرامان بكەیت.

قۆناغی چوارەم: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ المائدة: ٩٠) لەم قۆناغەدا بە ئاشكرا باس لە حەرامی خواردنەوە دەكات هاوشانی دەكات لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زاربازی.

ئەمەش ڕاڤەی ئەو دوو ئایەتەی سەرەوەیە بە پشت بەستن بە تەفسیری ئاسانی ماموستا بورهان محمد ئەمین ﴿ئەی ئەوانەی كە باوەرتان هێناوە دڵنیابن كە عەرەق و قومار و گۆشتی مالاتی سەربراو بۆ غەیری خوا لەو شوێنانەی كە خەڵك بە پیرۆزی داناوە نەك ئیسلام ، بورج و حەلال و حەرام زانین بەهۆی هەڵدانی زارەوە ئەمانە هەر پیسن و لەكارو كردەوەی شەیتانن، كەواتە ئێوەش خۆتانی لێ دووربگرن و خۆتانی لێ بپارێزن، بۆ ئەوەی سەرفرازیی و بەختەوەریی بەدەست بێنن﴾.

بۆگەیشتن بەم قۆناغە ١٥ ساڵی خایاند تاوێ لەرێی پێشەنگی نمونەییەوە كە پێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) تاوێ لەرێی بڵاوكردنەوەی زانیاری لەسەر زیانەكانی خواردنەوە و تاوێكی تر بە ئاگاهێنان لە نەشیاوی ئەم كارە لە كاتی نزیك نوێژكردندا و نزیك نەبونەوە لە نوێژ بە مەستی و لە دوا قۆناغدا ڕێگری تەواوەتی.

سەبارەت بە سەرچاوەی دووەم كە فەرمودەكانی پێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) ئەم چەند فەرموودەیە دەخەینە ڕوو: پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێ : ﴿كل مسكر خمر، وكل مسكر حرام﴾ (أبو داود وأحمد). واتە هەموو مەستەرێك مەیە و هەموو مەیەكیش حەرامە.

هەروەها لە فەرمودەیەكی تردا دەڵێ: ﴿لعن الله الخمر شاربها وساقيها وبائعها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها والمحمولة إليه﴾(أبو داود)، واتە خوا نەعلەتی كردووە لە مەی ، لەوەی دەیخواتەوە و ئەوەی دەیگێرێ و ئەوەی دەیفرۆشێ و ئەوەی دەیكرێ و ئەوەی دەیگوشێ (واتە دروستی دەكات) و ...... ئەوەی هەڵی دەگرێ (واتە دەیگوێزێتەوە لە شوێنێكەوە بۆ شوێنێكی تر) و ئەوەشی

بۆی دەبڕێ.

بەم فەرمودەیەی ئەبوداود دەردەکەوێ کە ئیسلام تاکو چ ئاستێك دژی ئەم کارە قێزەونەیە و نەعلەت لەسەرجەم ئەو کەسانە دەکات لەهەر ئاستێدا یان قۆناغێکدا هاوکاری دەکەن بۆ بە ئەنجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جارێکی تر بگەڕێینەوە بۆ ئایەتەکەی پێشوو دەبینین هەردوو جار کەباسی مەی دەکری لەگەڵ قوماردا ناوی دەربرێ و لەجاری دووەمدا هاوشان دەکرێ لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زار بازی (هەڵدانی زار).

بەشی نۆیەم:

گرفتەکانی خەو

بێخەوی.

وەستانە هەناسە.

نارکۆلپسی.

زۆرخەوی.

نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.

برۆکسیزم.

دیوەزمە ،مۆتەکە.

خەوی ترسناك.

رۆیشتن بەدەم خەوەوە.

قسەکردن بەدەم خەوەوە

گرفتەکانی خەو

Sleep disdorders

خەو بەشێکی گرنگی ژیانی تاك پێکدێنێ بۆ ئەوەی باس لە گرفت و نارەحەتییەکانی خەو بکەین وا پێویست دەکات لەسەرەتادا برێك باس لە خەو بکەین.

خەو نزیکەی یەك لە سێی ژیانی تاك پێکدێنێ بە پێی قۆناغەکانی ژیان پێویستی تاك بۆ خەو و ماوەی قۆناغەکانی خەو دەگۆڕێ.

خەو دەکرێت بە دوو قۆناغی سەرەکیەوە:

١- قۆناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو: نزیکەی ٩٠ خولەك دەخایەنێ لە سەرەتای نوستنەوە.

٢- قۆناغی جوڵەی خێرای چاو: بەوە جیادەکرێتەوە کە چاو بەخێرایی دەجولێ.

قۆناغی یەکەم دەکرێت بە چوار پلەوە:

پلەی یەکەم: نزیکەی لە ٢٪ - ٥٪ خەوی شەو پێك دێنێ و تاك لە نێوان خاوبونەوە و بەخەبەریدایە و زۆر بە ئاسانی بەخەبەر دێت و هەندێجار نکوڵی لەوە دەکات کە نوستبێ وەکو ئەوەی لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بۆ چەند چرکەیەك یان خولەکێك خەو دەیباتەوە.

پلەی دووەم: نزیکەی لە ٤٥٪ - ٥٥٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەشدا تاك بە ئاسانی بە ئاگادێتەوە لە کاتی بوونی دەنگە دەنگ.

پلەی سێیەم و چوارەم: کە پێیان دەڵێن خەوی شە پۆلی خاو یان لەسەرخۆ. نزیکەی لە ١٠٪ - ٢٣٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەدا تاك بەئاسانی بەخەر نایەت و خەو قورس دەبێ و زیندەچالاکیەکانی لەش خاودەبنەوەو پلەی گەرمی لەش دادەبەزێ و شە پۆلەکانی دەڵتا بەدەردەکەون و لە ٥٠٪ زیاتری لە قۆناغی چواردا دەبێ.

قۆناغی دووەم (قۆناغی جوڵەی خێرای چاو):

ئەم قۆناغە نزیکەی لە ٢٠٪- ٢٥٪ خەو پێکدێنێ و قۆناغی خەوی قورسە و

ماسولکەکان لە باری پشودان بەلام میشك زۆر چالاکە و بریکی زۆر خوینی بۆ دەچیت و پلەی گەرمی میشك بەرزدەبیتەوە. لەم قۆناغەدا تاك بەوە جیادەکریتەوە (جەستەیەکی ئیفلیج و میشکیکی بە ئاگا).

لەم قۆناغەدا ئاستی هۆرمۆنەکان دەگۆری و کۆئەندامی زاوزی بریکی زیاتر خوینی بۆ دەچیت و لە مینەدا قیتکە خوینی زیاتر بۆ دەچی و لە نیردا چوك رەپ دەبیت. لەماوەی هەشت کاژیر نوستندا ئەم دوو قۆناغە ٥ – ٦ جار دووبارە دەبیتەوە.

چەند راستیەك سەبارەت بە خەو:

١- مندالی تازە لەدایك بوو (کۆرپە) پیویستی بە ١٧ -١٨ کاژیر نوستنە لە شەوورۆژیکدا.

٢- لە تەمەنی ٦ مانگیدا ١٤ – ١٦ کاژیر لە شەوورۆژیکدا.

٣- لە تەمەنی ٥ سالیدا نزیکەی ١٠ – ١٢ کاژیر لە شەوورۆژیکدا.

٤- لە تەمەنی پیش هەرزەکاریدا نزیکەی ١٠ کاژیر.

٥- لە هەرزەکاریکدا نزیکەی ٩ کاژیر.

٦- لە لاویدا نزیکەی ٨ کاژیر.

٧- لە تەمنی پیریدا پلەی سێ و چواری خەو کە بەشیکن لە قۆناغی یەکەم و خەو تیایاندا قورسە زۆر کەم دەبیتەوە هەندێ دەلێ نامینی ، بۆیە مرۆڤ لە پیریدا زۆر بە ئاسانی بە ئاگادیت کە دەنگیکی سوك ببیستی لە کاتی خەودا و بەردەوام گلەیی لە گە نجەکان دەکات کە خەو قورسن.

٨- ئەو خەوانەی لە پلەی سێ و چواری قۆناغی یەکدا دەبینری بە تەواوی وەبیر نایەوە بەلکو بەشیکیان بیردینەوە ، هەندیجار هیچی بیرنایەتەوە.

٩- ئەو خەوانەی لە قۆناغی جولەی خیرای چاودا دەبینریت بە تەواوی یان زوربەی وەبیردینەوە .

١٠- لە کاتی خەودا میشکی مرۆڤ بەردەوامە لە کارکردن و چالاکی.

١١- هەندێ نەخۆشی هەیە تەنها لەکاتی خەودا روودەدات.

١٢- مرۆڤ لەکاتی خەودا بیتاوانە و پینوسی لەسەر هەلگیراوە، بۆیە ئازادە لەو

خەوانەی دەبینێ و لەو کارانەی دەیکات.

گرفتەکانی خەو (پەشێویەکانی خەو):

دەکرێن بە دوو بەشەوە:

١- دسسۆمنیاس : ئەو گرفتانە دەگرێتەوە کە پەیوەندی بە کات و بڕ و جۆری خەوەوە هەیە. وەکو:

- بێخەوی.
- وەستانە هەناسە.
- نارکۆلپسی.
- زۆرخەوی.
- نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.

٢- پاراسۆمنیاس: بەوە جیادەکرێنەوە کە ناتەواوی لە فسیۆلۆژی و ڕەفتاردا هەیە لەکاتی خەودا. وەکو:

- برۆکسیزم.
- دیوەزمە ،مۆتەکە.
- خەوی ترسناك.
- ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە.
- قسەکردن بەدەم خەوەوە.

لێرە هەوڵ دەدەین بە کورتی سەبارەت بەو حاڵەتانەی سەرەوە بدوێین.

بێخەوی

Insomnia

دەتوانین بیخەوی پۆلین بکەین بۆ سێ جۆر:

١- ئەوانەی بە گران خەویان لێدەکەوێت واتە شەوانە ماوەیەکی زۆر دەمێننەوە تاکو خەویان لێدەکەوێت.

٢- ئەوانەی بە ئاسانی خەویان لێدەکەوێت بەلام بەیانیان زوو یان نیوەشەو بە ئاگا دێنەوەو ئیتر خەویان لێناکەوێتەوە.

٣- ئەوانەی لە شەودا زوو زوو خەبەریان دەبێتەوە چێژ لە خەوەکانیان وەرناگرن.

هەروەها بە پێی ماوەی بێخەویەکە دەتوانین پۆلێنی بکەین بۆ سێ ئاست:

١- بێخەوی کاتی : لە نێوان شەوێك بۆ سێ شەو.

٢- بێخەوی ماوەکورت: لە نێوان ٤ شەو بۆ ٢١ شەو.

٣- بێخەوی درێژخایەن: زیاتر لە ٢١ شەو.

گەلێك هۆكار هەن وا لە تاك دەكەن نەتوانێت خەوی لێبکەوێت یان لەکاتی نوستندا ماوەی پێویست بمێنێتەوە . گرنگترینیان بەکارهێنانی کافاینە لە قاوەو نیسکافەدا هەیە ، بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی وورووژێنەری کۆئەندامی دەمارە، پاش ئەوەی ماوەیەك دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردێنی هەوڵی ڕاگرتنی بدات، وەك نیشانەیەك لە نیشانەکانی لیگرتنەوە لە ئەلکحول و هەندێ لە مادەهۆشبەرەکان، نەخۆشی جەستەیی کە ئازاری هەبێت، بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو پەشێویەکانی مەزاج (خەمۆکی یان شادی) و دڵەڕاوکێ و سکیزۆفرینیا، بونی گرفتی کۆمەڵایەتی یان یان ترس لە شتێك وەکو خۆئامادەکردنی خوێندکار بۆ تاقیکردنەوە یان ترس لە ڕوودانی شتێك وەك سەرباز لە بەرەکانی جەنگدا یان قەرەباڵغی زۆر یان نەبوونی شوێنی پێویست بۆ حەوانەوە یان شوێنەکە پیس بێت.

چارەسەر:

زۆرگرنگە هۆکاری بێخەویەکە دیاری بکەین و چارەسەر لەسەر هەمان بنەما بێت. گەر هۆکارەکەی بونی نەخۆشیەکی جەستەیی بوو یان نەخۆشیەکی دەرونی

هەوڵ بدەین بە پێی حاڵەتەکە چارەسەری گونجاوی بۆ بکەین.

گەر بەهۆی بەکارهێنانی کافایین و دەرمانەوە بوو باشترین چارەسەر ڕاگرتنیەتی. گەر بەهۆی گرفتی کۆمەڵایەتیەوە بوو هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بە شێوەی گونجاو لەرێی ڕێنماییەوە. گەر بەهۆی ترسەوە بوو پشت بەستن بە ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە. دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەرمانی دژەدڵەراوکی بەکاربهێنرێ بۆ چارەسەرکردنی بێخەوی بەلام لە ژێر چاودێری پزیشك و بۆ ماوەیەکی کورت.

وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا

Sleep apnea

وەك باسمان كرد لە كاتی نوستندا ماسولكەكانی لەش خاودەبنەوەو لەباری پشوداندا دەبن ئەم بارە ماسولكەكانی بۆری هەناسەش دەگرێتەوە كە دەبێتە هۆی داخرانی ڕێڕەوی هەناسە و بە ئاگابونەوە.ئەم حاڵەتە لەهەردوو ڕەگەزدا ڕودەدات و لە نێرینەدا برێك زیاترە، لەهەموو تەمەنێكدا ڕوودەدات لە بەساڵاچواندا زیاترە لە تاكی قەڵەودا زیاترە وەك لە لاواز و لەوانەی گرفتیان لە بۆری هەوادا یان لە قورقوراگەدا هەیە زیاترە لە كەسانی تر.

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەش ئامێری فشاری موجەبی هەوا بەكاردەهێنرێ.

برۆكسيزم (ليَكخشانى ددانەكان)

Bruxism

يەكيَكى ترە لە گرفتەكانى خەو بەهۆى گرژبوونى ماسولكەكانى جوينەوە ددانەكان لەسەريەك توند دەبن وليَك دەخشيَن و بەمەش دەنگيَكى ناخۆش دروست دەبىَ لەكاتى خەودا كە دەوروبەر پيَى بيَتاقەت دەبن بەلاَم كەسەكە خۆى بيَئاگايە.

ئەم حالەتە زياتر لە مندالاَندا هەيە ريَژەى بوونى نزيكەى لە ١٥٪ و سىَ يەكيان حالەتەكەيان دەبيَتە دريَژخايەن. مەترسى ئەم حالەتە لەوەدايە تاك زيانى گەورە لە ددانەكانى دەكەوىَ و پيَويستە پزيشكى ددان قالبى تايبەتايان بۆ دروست بكات كە ريَگر دەبيَت لە زيان گەشتن بە ددانەكان و هەنديَكيان لە رۆژدا هەست بە ئازارى شەويلاكەيان دەكەن بەهۆى گرژبونى لە شەودا لەم بارەدا چارەسەرى پيَويستى بۆ دەكريَت.

زۆرخەوی

Hypersomnia

تاك لایەنی کەم ماوەی مانگێك ئەم حالەتەی دەبێت کە شەوانە بری پێویست دەنوێ هەندێجار زیاتر لە پێویستیش (٨-١٢ کاژێر) بەلام بە رۆژ زۆر خەوی دێت ، ئەم زۆر خەویە کار دەکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەلایەتی. پەیوەندی بە بوونی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیەوە نیەو هۆکارەکەی بۆ بەکارهێنانی ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان ناگەرێتەوە.

زۆرجار بەیانیان ناتوانێت لەخەو هەلسێت و لە کاروپیشەی دوادەکەوێت.بەرۆژ ماوەی کاژێری یان زیاتر دەنوێ بەلام پاش لە خەو هەلسان هەست بە گورج بونەوە ناکات و بەردەوام خەوالووە.

رۆیشتن بەدەم خەوەوە

Sleep walking

نزیکـــەی لـــە ١٨٪ ی منـــدالاْن ئـــەم حالەتـــەیان هەیـــە و لـــە نێرینـــەدا زیـــاترە وەك لـــە مێینـــە و لـــە منداڵـــدا زیـــاترە وەك لـــە گـــەورە، گـــەر منـــداڵ ئـــەم حاڵەتـــەی هـــەبێت تـــا تەمەنی ٩ ساڵان زوربەیان لە گەڵیاندا بەردەوام دەبێت تا لاویێتی.

ئـــەم حاڵەتـــە لـــە ســـێیەکی یەکـــەمی شـــەودا روودەدات و بـــەوە جیادەکرێتـــەوە کـــە بـــە زەحمـــەت بـــە ئاگادێتـــەوە و هەنـــدێجار دەتوانێـــت خـــۆی لـــە هەنـــدێ شـــت بپـــارێزێ وەك شـــتی تیـــژ یـــان زیـــان گەیانـــدن بـــەخۆ لەهەنـــدێ بـــاردا تـــاك پـــاش گـــەڕان دەگەرێتـــەوە ســـەر جێگاکـــەی خـــۆی و بـــۆ رۆژی دوایـــی هیـــچی بـــە بـــیر نایـــەت.لەهەنـــدێ بـــاردا تـــاك زیـــان بـــە خـــۆی دەگەیـــەنێت ڕەنگـــە بەرشـــتێکی تیـــژ بکـــەوێت یـــان بکەوێتـــە خـــوارەوە یـــان بـــەدەم خەوەوە ئۆتۆمۆبیل لێبخورێت و زیان بە خۆی کەسانی تر بگەیەنێت.

چارەسەر:

پاراســـتنی ســـەلامەتی (ســـەیفتی) تـــاك زورگرنگـــە لـــەو ڕومەی ژووری نوســـتنەکەی لـــە نهـــۆمی ســـەرەوە نـــەبێت و سویـــچی ئۆتۆمبیلەکـــەی لای خـــۆی نـــەبێت شـــەوانە و پەنـــجەرەی ژوورەکـــەی کەتیبـــەی هـــەبێت. پزیـــشك دەتوانێـــت بـــە پێـــی تونـــدی حاڵەتەکـــە دەرمانی بۆ دابێت و زوربەیان چاکدەبنەوە.

ئاخاوتن بەدەم خەوەوە:

Sleep talking

نزیکەی لە ٥٪ گەورە و لە ٥٠٪ ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و زۆرجار قسەکانی تێناگەیت و دەربڕینی دەم چاو هاوشێوەی قسەکان نیە یان هیچ دەربڕینێك نییە (واتە دەشێ قسەکان خۆش یا ناخۆش بن بەڵام سیمای ئەو کەسە هیچ ئاماژەیەکی تیا نیە).

زۆرجار پێویستی بە چارەسەر نیە و پاش ماوەیەك تاك چاکدەبێتەوە و گەر حاڵەتەکە بەردەوام بوو کە زۆرکات هاوسەر یان هاوەڵی نەخۆش گرفتی دەبێت لە حاڵەتەکە چونکە تاك خۆی بیری نایەت چی ڕوویداوە لەم حاڵەتەدا چارەسەری پێویستی بۆ دەکرێت لە ڕێی پزیشکەوە.

دەشێ هەندێجار هاوسەری ئەو کەسە لە قسەکانی نەخۆش گومان پەیدا بکات و کێشەی خێزانی لێبکەوێتەوە بۆیە زۆرگرنگە سروشتی نەخۆشیەکە بۆ هاوسەرەکە و بۆ نەخۆشەکەش باس بکرێت.

خەوی بەزۆر

Narcolepsy

لــە هــەموو ۱۰۰,۰۰ کــەس نزیکــەی ۲۰ کــەس (لــە هەنــدێ توێژینــەوەدا نزیکــەی ۱۹۰ کەس) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

یەکــەم جــار لــە لایــەن زانــا جیلینیــۆ لــە ســاڵی ۱۸۸۰ وەســفی ئــەم حاڵەتــە کــراوە. بــەوە جیادەکرێتــە تــاك پاڵنــەرێکی گــەورەی خــەو بەســەریدا زاڵ دەبێــت بــەبێ گــوێ دانــە گونجــاوی یــان نــەگونجاوی شــوێنەکەو ناتوانێــت بــەرەنگاری بێتــەوەو خــەوی لێدەکــەوێت، لەوانەیــە لــە هــۆلی وانــە خوێندنــدا یــان لــە ڕێ و بــانی گــشتی یــان لــە کــاتی لێخوڕینی ئوتۆمۆبیل بێت.

ئــەم حاڵەتــە کاریگــەری ڕاســتەوخۆی نیــە لەســەر ئاســتی زیرەکــی تــاك بــەڵام گــەلێ گرفــت بــۆ تــاك دروســت دەکــات و دەوروبــەر زۆرجــار وەکــو کەســێکی تەمــەڵ و خــەواڵو و دەروانننە تاکی نەخۆش.

هــۆی ڕوودانــی ئــەم حاڵەتــە بــۆ کــەمی ئاســتی مــادەی ئۆرکــسین (هیپــۆکریتین) دەگەڕێتە لە کۆئەندامی دەماردا.

لــەم حاڵەتــەدا تــاك ماســولکەکانی خاودەبنــەوە و ناتوانێــت خــۆی ڕاگــرێ و ناچــاردەبێت بنــوێ بــۆ مــاوەی چــەند خولــەکێ تــا کــازێرێ و پاشــان بــە ئاگــا دێتــەوە و هەســت بــە چــالاکی دەکــات.واتــە تــاك بــە قۆناغــە ئاســاییەکانی خــەودا تێنا پــەڕێ بــەڵکو ڕاستەوخۆ دەچێتە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو کە قۆناغی خەو بینینە.

چارەسەر:

ڕێنمــایی تــاك بــەوەی خــشتەیەکی دیــاریکراوی هــەبێت بــۆ نوســتن واتــە کــاتی نوســتنی شــەوان و هەســتانی بــەیانی دیــاری کــراو بێــت ، هــەروەها گــەر بــوار هــەبوو خــەوی کــورت بــۆ مــاوەی ۱۰ -۱۵ خولــەك لــە ڕۆژدا گــەر شــوێنەکە گونجــا بــوو هــەرکاتێ هەســتی کرد خەوی دێت.

بــەکارهێنانی دەرمــان بــە تایبــەتی گرۆپــی ئەمفیتامینــەکان لــە ژێرچــاودێری پزیــشکدا چــونکە ئــەم دەرمانانــە مەترســی ئــالودەبونی هەیــە.هــەروەها دەتوانرێــت ســوود

له دەرمانەکانی دژەخەمۆکی وەربگیردرێت.

نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان

Restless legs syndrome

تاك هەست بە نارەحەتی و بێئارامی دەکات لە پەلەکانیدا بە تایبەتی پەلەکانی خوارەوە بەتایبەتی لە سەرەتای نوستندا ،حەز بەوە دەکات پەلەکانی خوارەوەی (لاقەکانی) بجولێنێت و هەندێجار بەوەش ئارامی نایەت و ناچاردەبێ هەستێ و بە ژوورەکەدا بگەرێت.

تاك هەست بەوە دەکات شتێك بەسەر پێیدا دەروات یان هەست بە مێرولەکردن دەکات یان ئازارێکی زۆر کە وەسف ناکرێ یان ئازەویەکی نە پساو بۆ لاق جولاندن.

نزیکەی لە ٣٠٪ حاڵەتەکان کاریگەری بۆماوەیان لەسەرەو ئەگەری رووداني ئەم حاڵەتەش لە نێوان ئەوانەی یەکێك یان زیاتر لەم نەخۆشیانەیان هەیە زیاترە بەلام بوونی نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان مانای بوونی یەکێك لەم نەخۆشیانە نیە.

- کەم خوێنی کە هۆکەی کەمی مادەی ئاسن بێت.
- نەخۆشی شەکرە.
- پەککەوتنی گورچیلە.
- تەسکبونەوەو رەقبوونی خوێنبەرەکانی لاق.
- ئالوودەبوون بە ئەلکحول.
- هەروەها رێژەی توشبوون لە ماوەی سکپری (دووگیانی) دا زیاترە وەك لە کاتی ئاسایی.

تێبینی : دەبێت ئەم حالەتەمان لێتێکەڵ نەبێت لەگەڵ حاڵەتی جوڵەی ناویەناوی پەلەکان (periodic limb movement) کە لە کاتی خەودا روودەدات و ماوەی کەمتر لە پێنج چرکە دەخایەنێت و هەر ٢٠ – ٤٠ چرکە جارێك روودەدات و زوربەی کات پەنجە گەورەی پێ دەجولێت و جومگەی قولە پێ و ئەژنۆ لە باری نوشتاندنەوەدا دەبێت. ئەم حالەتە زۆرجار لەگەڵ نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکاندا روودەدات.

دێوەزمە یان مۆتەکە و خەوی ترسناک

Nightmares and Sleep terror

هەریەکە لە ئێمە لەکاتی نوستندا چەندە جار خەو دەبینێت هەندێ لەو خەوانە خۆشن و هەندێکی تر ناخۆش و ترسناکن. بەشێوەیەکی زانستیانە دەتوانین خەوبینین بکەین بە دوو جۆرەوە بە پێی روودانیان لە قۆناغەکانی خەو؛

خەوی ترسناک : ئەم جۆرە خەوانە لە پلەی سێ و چواری قۆناغی نەبونی جوڵەی خێرای چاودا روودەدات.لە سێیەکی یەکەمی خەودا روودەدات و تاک لە خەوێکی قولەوە بەئاگادێتەوە و هەست بە ترسێکی زۆر دەکات و دڵی خێرا لێدەدات و توشی هەناسە کورتی (هەناسە تەنگی) دەبێت و خەوەکەی بیر نایەتەوە یان تەنها برێکی زۆرکەمی بیردێتەوە.

دێوەزمە : ئەم جۆرە خەوانە لە قۆناغی جوڵەی خێرای چاودا روودەدات و تاک بەتەواوی یان زوربەی خەوەکەی بیردێتەوە و لە سێیەکی کۆتای خەودا روودەدات.

هەردوو حاڵەت زیاتر لە منداڵدا روودەدات و زۆرگرنگە باوان ترسی خەوەکە لای منداڵ کەم بکەنەوە و بە شێوەیەکی دروست رەفتار لەگەڵ منداڵەکەدا بکەن.

لەگەورەشدا زۆرجار هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشاری دەرونی و رووداوی ناخۆش زۆرگرنگە گەر حاڵەتەکە تاکی بێزار کردبوو سەردانی پزیشکی دەرونی بکات و لە خۆیەوە دەرمان بەکارنەهێنێت.

هەندێ رێنمایی بۆ خەوێکی دروست:

١- جگەی خەو تەنها بۆ خەوتن و سێکسە بۆیە تەنها کاتێک بچۆرە سەر جێگە کە بە نیازی یەکێك لەو دوانە یان هەردوکیانت هەبێت.

٢- گەر خەوت نەهات لە جێگەدا مەمێنەرەوە بەڵکو برۆ خۆت بە خوێندنەوە یان هەر شتێکی ترەوە سەرقاڵ بکە.یان لەسەر پشت پاڵکەوەو رۆژنامەیەك یان کتێبێك بخۆێنەرەوە تاکو خەواڵو دەبیت.

٣- لەسەر دەم مەنو چونکە لە رووی زانستیەوە زیانی هەیەو لەرووی ئاینیشەوە کارێکی باش نیە.

٤- وەرزش بۆ هەموان گرنگە و ئەوانەی وەرزش دەکەن باشتر دەنون لە کەسانی تر بەلام پێویستە وەرزش ٣ -٤ کاژێر پێش نوستن بکرێت نەك نزیکە و کاتی نوستن.

٥- پلەی گەرمی ژووری نوستن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر نوستن وا باشە ژوورەکەت زۆر گەرم نەبێت یان زۆر سارد نەبێ چونکە گەرمی زۆر خەوەکەت بچربچر دەکات و ساردی زۆریش ئازاری ماسولکەکانت دروست دەکات.

٦- رووناکی واباشترە ژووری نوستن رووناکی زۆر نەبێت یان گەر روناکیش بوو روناکیەکە رومو چاوی تاکی نوستوو نەبێت.

٧- نەکێشانی جگەرە چونکە دەبێتە هۆی خەوی بچر بچر.

٨- خواردن:

- نەخواردنی خواردنی قورس پێش خەوتن.
- خواردنی برێکی کەم خواردن پێش نوستن ڕەنگە هاوکاری نوستنت بکات.
- نەخواردنەوەی چا ، قاوە ، نسکافە پێش نوستن.

٩- پاك وخاوێنی: خۆشتن بە کاژێرێ یان دووان پێش نوستن پاکوخاوێنی پۆشاکەکان و بۆنی خۆش و پۆشاکی فراوان و قوماشی نەرم هاوکاریت دەکات بۆ خەوێکی باشتر.

١٠- بیرت نەچێ هەندێ زیکری تایبەت بە پێش خەو هەن زۆرگرنگن و گور کەسێکی باوەرداربیت هەست بە ئارامی شادیەکی زۆر دەکەیت بە خوێندنیان ، سەرەڕای پاداشتی خوایی بۆ ئەم کارەت.

بەشی دەیەم:

گرفتەکانی خواردن

نەخواردنی دەماری

فرەخواردنی دەماری

گرفتەکانی خواردن

Eating disorders

خواردن یەکێکە لە پێویستیە سەرەیەکانی ژیان و کەس نیە خواردن نەخوات ، بەلام هەندێك بەتایبەتی هەرزەکاران خۆ لە خواردن دەگرنەوە بەمەبەستی خۆلاوازکردن لە کاتێکدا دەشێ کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەلکو کەمیش بێت ، هەندێکی تر بە شێوەیەکی دڕندانە دەخوات پاش خواردن تەواو کردن ڕەنگە پێویستی بە یەکێك بێت بۆ هەستانە سەرپێ.

لێرەدا کۆمەڵە پرسیارێك هەیە زۆر گرنگە کە وەلامیان بدەینەوە، هەر هەموویان لە دەوری بابەتێك دەگەرێ پسیارەکانیش ئەمانەن.

کێشی دروستی تاك دەبێت چەند بێت ؟

کێ بە قەلەو دادەنرێت ؟

کێ لاوازە (واتە کێشی کەمە)؟

ئایا هەموو قەلەوێ وەك یەك وایە؟

بۆ وەلامی ئەم پرسیارانە پەرتوکە زانستیەکان بە پێی هاوکێشەیەك بریار لەسەر ئەوە دەدەن ، ئەویش هاوکێشەی ڕێژەی بارستایی لەشە.

کێشی لەش بە کیلۆگرام

-------------------- = ڕێژەی بارستایی لەش.

بەرزی بالا بە مەتر دووجا

خشتەی ڕێژەی بارستای لەش

Body mass index

	ڕەگەز		ڕاڤەکردن
	مێ	نێر	
١	کەمتر لە ١٩,١	کەمتر لە ٢٠,٧	لاواز واتە کێشی کەمە.
٢	١٩,١- ٢٥,٨	٢٠,٧- ٢٦,٤	کێشی نمونەیی واتە دروست.
٣	٢٥,٩- ٢٧,٣	٢٦,٥- ٢٧,٨	لە قەراغ کێش زۆریدایە.

٤	٣٢,٢ -٢٧,٤	٣١,١ -٢٧,٩	كێشی زۆرە.
٥	٤٤,٨ -٣٢,٣	٤٥,٤ -٣١,٢	زۆر كێشی زۆرە واتە قەڵەوە.
٦	زیاتر لە ٤٤,٨	زیاتر لە ٤٥,٤	قەڵەویەكی مەترسیدار واتە حاڵەتی قەڵەوی نەخۆشیە.

تێبینی :

ئەم خشتەیە بۆ منداڵ و هەرزەكار و ژنی دووگیان﴿سكپر﴾ و كەسێك تەمەنی لەسەرو ٦٥ ساڵیەوە بێت بەكار نایەت.

گرنگترین گرفتەكانی خواردن:

١- نەخواردنی دەماری.

٢- فرەخواردنی دەماری.

نەخواردنی دەماری

Anorexia nervosa

بریکی بەچاو لە هەرزەکاران بە تایبەتی کچان لە جەستەی خۆیان ڕازی نین زۆرجار حەزیەوە دەکەن کێشیان کەم بێت لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر. بۆیە پەیرەوی سستمێکی خواردنی تایبەت دەکەن بۆ دابەزاندی کێش لەکاتێکدا دەشێ کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو لە خوار ئاساییەوە بێت.

دەست نیشانکردن:

١- ترسی بەردەوام لە قەڵەوی کە بەدابەزاندی کێش ئەو ترسە کەم ناکات.

٢- دابەزاندی کێش بۆ کەمتر لە ١٥٪ ی کێشی گونجاو بۆ ئەو تاکە بە پێی تەمەن و بالا.

٣- روونەدانی سێ سوری مانگانە بەدوای یەکدا.

٤- بەوە جیادەکرێنەوە کە چالاکیان زۆرە و خۆ مانوودەکەن بە ئامادەکرنی خۆراك بەلام لەکاتی خواردندا کەم دەخۆن و نکوڵی لەوە دەکەن کە برسیان بێت زیاتر بایەخ بە خوێندن دەدەن.

٥- دەکرێن بە دوو گروپەوە ، گروپی یەکەم خواردن کەم دەخۆن بۆ دابەزاندی کێش واتە خۆیان دەپارێزن لە چەوری و شرینیەکان ، گروپی دووەم خواردن زۆردەخۆن بە تایبەتی لە ئاهەنگ و بۆنەکاندا پاش بە ڕێگەی دروست یان نادروست کێشی خۆیان دادەبەزێنن ﴿ ڕێگەی دروست وەك وەرزش کردن ، نادروست وەکو خۆ رشاندنەوە ، بەکارهێنانی حەبی سکچوون ، حۆقنەکردن﴾.

٦- بەهۆی ئەم ستمی نەخواردنەوە یان خواردن و بەهەڵە دابەزاندی کێش تاك توشی گەلێ گرفت دەبێ:

- کلۆربوونی ددانەکان.
- کۆئەندامی سوڕان: دابەزینی فشاری خوێن، تێکچونی لێدانی دڵ، کەمبونەوەی لێدانی دڵ، بچوکبونەوەی قەبارەی دڵ، بچوکبونەوەی سکۆڵەی چەپی دڵ و گرفت لە زمانەی دوانی دڵدا.

- کۆئەندامی هەرس: درەنگ بە تالبونەوەی گەدە، پوکانەوەی گەدە، قەبزی.
- کوێرە رژێنەکان و زیندەچالاکیی:
  - دواکەوتنی بالغ بوون.
  - وەستانی گەشە.
  - نەمانی سووری مانگانە.
  - پوکانەوەی مەمك.
  - دابەزینی پلەی گەرمە لەش.
  - کەمی ئاستی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، شەکر.
  - گۆڕانکاری لە کاری رژێنی پەریزادە ﴿غودەی دەرەقی﴾.
- گورچیلە: بەردی گورچیلە.
- پێست: وشکبونی پێست، لاوازی موو و روتانەوەی قژ، بوونی مووی لاوازی هاوشێوەی مووی کۆرپەی تازە لەدایك بوو.
- کۆئەندامی دەمار: پوکانەوەی هەندێ خانەی مێشك کە تاودەبرێ بە درۆزنە پوکانەوە پاش گەرانەوە بۆ خواردن ئەو خانانە دەگەرێنەوە ئاستی جارانیان، نەخۆشی لە چێوە دەمارەکاندا.
- خوێن: کەم خوێنی، کەمبونەوەی خرۆکە سپیەکان.
- پوکانەوەی ئێسك و ماسولکەکان.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- هۆکاری سایکۆداینەمیکی: هەندێ لە زانایان وای بۆ دەچن هۆکاری ئەم نەخۆشیە بگەرێتەوە بۆ ترس لە پەیوەندی سێکسی و منداڵبوون بۆیە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات و تاك بەوەی خواردن ناخوات خۆی دەپارێزێ لە بالغ بوون و کاری سێکسی و منداڵ بوون.

٢- هۆکاری رەفتاری: هەندێ زانای تر هۆکارەکە دەگەرێننەوە بۆ بوونی پەیوەندی سلبی لە نێوان خواردن و کێشی لەش، تاك لەو باوەرەدایە تاکە هۆکاری قەڵەوی زۆر خۆریە و تاك لە مێشکی خۆیدا رقی لە خواردن دەبێتەوە هەست بە دڵتێکەڵ هاتن و قێزکردنەوە لە خواردن دەکات. ئەمەش وای لێدەکات خواردن

نەخوات و ژیانی خۆی وا رابێنێ کە خواردن گرنگ نیە و برسی نابێت.

٣- کێشەی خێزانی : زانایان تێبینیان کردووە لەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە رێژەیەکی زۆریان کێشەی خێزانیان هەیە و لە خێزانەدا گەلێ کێشە و گرفت هەیە چارەسەر نەکراوە بۆیە منداڵ یان هەرزەکار بەم رەفتارەی سەرنجی خێزان رادەکێشێت بۆ بابەتێکی تر دوور لە کێشە سەرەکیەکە.

٤- بۆماوە: تێبینی کراوە لە نێوان دوانەی یەك زەردێنەدا(٦٥٪) زیاترە وەك لە دوانەی دوو زەردێنە(٣٢٪).

٥- هۆکاری کاریگەر و فشار: تێبینی کراوە سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە لە زوربەی کاتەکاندا پەیوەندی هەیە بە بوونی فشار وەکو لەدەست دان (مردنی یەکێك لە ئەندامانی خێزان) ، بونی نەخۆشیەکی مەترسیدار لە خێزاندا، سەرنەکەوتن لە کاردا یان لە خوێندندا.

٦- راگەیاندن: یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان راگەیاندنە لە رێی نمایشکەرانی پۆشاکەوە و هەندێ لە ئەستێرەکانی راگەیاندن و ئەکتەرەکان و گۆران بێژەکان کە کێشی لەشیان زۆر کەمە و دەچێتە قالبی پەشێویە دەرونیەکان بەلام لە راگەیاندا وا نیشان دەدرێ کە زۆر جوانە و سەرنج راکێشە ئەمەش وا لە هەرزەکار دەکات سستمێکی خواردنی توند لەسەر خۆی دابنێ بۆ دابەزاندنی کێش تاکو وەکو ئەوانی لێبێت.

رێژەی بونی حاڵەکە :

هەندێ توێژینەوە باس ١/ ٢٠٠ کەس دەکات و هەندێ توێژینەوەی تازە باس لە ١٪ دەکات و ئەگەری بونی حاڵەتەکە لە مێینەدا ٥ – ١٥ ئەوەندەی نێرە. زیاترە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات.

چارەسەر:

خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە گەر پێویستی کرد.

پەیرەوکردنی سستەمێکی خواردنی گونجاو تاکو تاك دەست دەکاتەوە بە خواردن گەر خواردن نەخوات پێویستە سۆندەی گەدەی بۆ دابنرێت.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.

چارەسەری دەروونی لە ڕێی چارەسەری تاکەکەسی و خێزانی.

ئایندەی نەخۆش

گەر چارەسەر نەکرێت نزیکەی لە (١٠٪ - ١٥٪) یان دەمرن. گەر چارەسەری گونجاوی بۆ بکرێت ئایندەیان بە پێی سستەمی سێ یەك دەبێت (واتە سێ یەکیان بە تەواوی چاکدەبنەوە ، سێ یەکی تریان نیمچە چاکبونەوە ، و ئەوی تریان دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن) .

ئەو فاکتەرانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن :

- گەر حاڵەتەکە درێژخایەن بێت.
- گەر حاڵەتەکە لە تەمەنێکی درەنگتردا دەربکەوێت.
- هاوشان بێت لەگەڵ نیشانەی بولیمیا(واتە خۆی برشێنێتەوە یان دەرمانی ڕەوانی بەکاربێنێت).
- دڵەراوکێ کاتێك لەگەڵ کەسانی تردا خواردن بخوات.
- بڕێکی زۆر کێشی لەشی لە دەست دابێت.
- لاوازی پەیوەندی باوان یان بوونی کێشە لەو پەیوەندیەدا.
- ڕەگەزی نێر.

تێبینی :

١- زۆر گرنگە بۆ کەسوکاری نەخۆش و پزیشك پەلە نەکەن لەوەی بڕێکی زۆر خواردن بدەنە نەخۆش بەڵکو دەبێت بە پێی سستمێکی ڕاست و زانستیانە وردە وردە بڕی خۆراکەکە زیاد بکرێت چونکە وەك لە پێشەوە باسمان کرد ئەم کەسانە دڵیان بچوك دەبێتەوەو لاواز دەبێت و زیندەچالاکیەکانی لەشیان خاوەبێت بۆیە گەر بڕێکی زۆر خواردنیان بدرێتێ دەشێ دڵیان توانای کاری پێویستی نەبێت توشی گەلێ گرفتی نوێ بن.

٢- زۆر گرنگە بۆ پزیشك و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە جۆرێك نیە لە سزا بەڵکو بەشێکە لە چارەسەر و دەبێ ئەم ڕاستیە بگەیەننە نەخۆش.

٣- ئـەم حاڵەتـە وەك سـەرجەم حاڵەتـە دەروونیـەکانی تـر بـە هـیچ جـۆرێ بـە هەڕەشـەو لێدان چارەسەر ناکرێ.

فرەخواردنی دەماری

ئـەم حاڵەتـە بـەوە جیادەکرێتـە ناویـەناو تـاك کـۆنترۆڵی خـۆی بـۆ نـاکرێ و بڕێکـی زۆر خـواردن دەخـوات ، لەهـەمان کاتـدا بایـەخێکی زۆر دەداتـە شـێوەی نمونـەی جەستەی.

ئـەم حاڵەتـە لـە ١٪ - ١,٥٪ مێینـەدا ڕوودەدات زیـاتر لەتەمـەنی هەرزەکاریـدا. تـاك زۆریـەی کـات بـیری لای خواردنـە ،کـە خـواردن دەبینـی خـۆی پێنـاگیرێ و بڕێکـی زۆر دەخـوات و پاشـان بـۆ ڕێگـرتن لـە زیـادبوونی کێـشی لەشـی پـەنا دەباتـە بـەر خـۆ ڕشـاندنەوە ، بـەکارهێنانی حـەبی ڕەوانـی ، نـان نـەخواردن بـۆ ماوەیـەك، بـەکارهێنانی دەرمانی کەمکەرەوەی شەهیە.

نیشانەکان و ماکەکان:

- دەشێ هاوشێوەی نەخواردنی دەماری بێت بەڵام بڕێك توندی کەمترە.
- مردنی کوتوپڕ بەهۆی پەککەوتنی دڵەوە.
- تێکـچونی ئاسـتی ئایۆنـەکانی لـەش.(کەمبونـەوەی ئاسـتی پۆتاسـیوم، سـۆدیۆم، کلۆر).
- دڕانی گەدە یان سورێنچك.
- برینی گەدە یان ڕیخۆڵە.
- بونی چەوری لە پیساییدا.
- کلۆربوونی ددانەکان.

چارەسەر:

- لـە زۆریـەی حاڵەتەکانـدا لـە دەرەوەی نەخۆشـخانە(کلینیکـەکان) چارەسـەر دەکرێـت لـە هەنـدێ حاڵـەتی تایبەتـدا پێویـست بـە خەوانـدن دەکـات لـە نەخۆشخانە وەکو ترسی خۆکوژی ، کێشەی جەستەیی.

- بەكارهێنانی دەرمان حەبی فلوكستین بە بڕێكی زۆر بۆ ماوەی زیاتر لە ساڵێك.
- چەرەسەری دەرونی لە ڕێی چارەسەری مەعریفی و سلوكی.

ئایندەی نەخۆش:

بەشێوەیەكی گشتی باشە و چاكدەبنەوە.

بەشی یانزەیەم:

پەشێویە دەرونیەکان لە منداڵدا

ئۆتیزم

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجولەیی

بیرکۆڵی

خۆتەرکردن

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ

پەشێویە دەروونیەکان لە منداڵدا

Child Mental Disorders

یۆنگ دەڵێ: گەر شتێ هەبێ لەمنداڵدا و ئارەزوی گۆرینی بکەین وا باشترە بگەرێین بەشوێنیدا بزانین وا باشتر نیە ئەو شتە لەخۆماندا بگۆرین.

زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی لە گەورەدا روودەدەن بە هەمان شێوە لە منداڵیشدا روودەدەن بە تایبەتی پەشێویەکانی مەزاج و دلەراوکێ.

لەم بەشەدا مەبەستمان ئەوە نیە باس لەو پەشێویانە بکەین کە بێگومان گرنگی خۆی هەیە و نیشانەکانی برێك جیاوازە لە نیشانەکانی هەمان پەشێوی لە گەورەدا. بەڵکو هەوڵ دەدەین باس لە هەندێ بابەت بکەین کە زیاتر تایبەتە بە منداڵان ،ئەویش حالەتی ئۆتیزم ، پەشێوی فرەجولەیی و کەمی هۆشپێدان ، بیرکۆڵی، خراپ رەفتارکردن لەگەل منداڵدا هەندێ بابەتی تر.

ئۆتیزم (خود تەنهایی)

Autism

ئـۆتیزم وشـەیەکی یۆنانیـە بـەمانای دابـڕان وگۆشـەگیری دێـت. بـۆ یەکـەم جـار لەلایەن لیۆکەنەر ئەم زاراوەیە بەکارهێنرا.

ئـۆتیزم بریتیـە لـە تێکـچونێکی ئـاڵۆزی گەشـە کـە لـە سـێ سـاڵی یەکـەمی تەمـەنی منداڵدا ڕوودەدات لە ئەنجامی تێکچوونی فرمانەکانی مێشك ودەمار.

ئـۆتیزم توشـی هـەژارو دەوڵەمەنـد ، ڕەش پێـست و سـپی پێـست ، بـاکور و باشـور دەبـێ بـەبێ جیـاوازی. ڕێـژەی توشـبوون نزیکـەی ٣- ٤ منداڵـە لەهـەر ١٠,٠٠٠ منـداڵ و لـە نێردا زیاترە وەك لە مێ بەڕێژەی ١/٣ .

هۆکاری ئۆتیزم:

١- بۆمـاوە: هەرچـەندە تـاکو ئێـستا ڕۆڵـی بـۆ مـاوە بـە ڕونـی ئاشـکرا نیـە بـەڵام زیـاتر لـە ئاماژەیـەك هەیـە لەمـەر کاریگـەری بۆمـاوە لـە ئـۆتیزم دا بـۆ نمونـە گـەر یـەکێك لـە دوانـە ئـۆتیزمی هـەبێت ئەگـەری ئـەوەی منـداڵی دووەم توشـبێت ٥٠٪ یـە. گـەر خێزانێـك منـداڵێکیان هـەبێ حاڵـەتی ئـۆیتزمی هـەبێ ئەگـەری حاڵـەتی دووەم لەنێوانیاندا ٥٠ هێندەی خێزانەکانی ترە.

٢- هەوکردنـە ڤـایرۆسـیەکان: زیـاتر لـە هـەوکردنێکی ڤـایرەسـی هەیـە کـە توشـی دایکـی دووگیـان یـان کۆرپـەی سـاوادەبێت لـە سـەرەتای ژیانیـدا دەشـێ ببێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی ئـۆتیزم وەکـو سـیرۆژەی ئـەڵمانی ، هەوکردنـە ڤـایرەسـیەکانی مێشك، ... هتد.

٣- ئاسـتی وەرگرەکـانی مێـشك: بەرزبونـەوەی ئاسـتی سـیرۆتۆنین و دۆپـامین وئیپینفـرین ونـۆرئیپنفرین لـەکاتی پێـدانی چارەسـەر بـۆ دابەزانـدنی ئاسـتی ئـەم وەرگرانە هەندێك لە نیشانەکان باشتر دەبن بەتایبەتی فرەجوڵەیی.

نیشانەکانی :

لـە دوای تەمـەنی ١,٥ سـاڵیەوە نیـشانەکان بەدەردەکـەون بـەزۆری لـە نێـوان تەمەنی ٢-٣ ساڵی. زیاتر گرفتەکان لە سێ بواردا ڕوودەدات:

أ- گفتوگۆ (ئاخاوتن).

ب- پەیوەندی کۆمەلایەتی .

ت- گرفت لە بواری ڕەفتاردا (هەلسوکەوت).

٤- دووبارەکردنەوەی هەمان یاری چەند جار و چەند جار بەبێ ماندوو بوون و نەبوونی توانای داهێنان لە یاریەکاندا .

٥- بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لە یاریەکاندا و زووهەلچوون وەکو خواردن لە دەفرێکی دیاری کراودا یان لەبەرکردنی پۆشاکێکی دیاریکراو ڕازی نەبون بە گۆڕینی.

٦- دابڕانی کۆمەلایەتی و ڕازی نەبونی یاری کردن لەگەلْ خێزان و مندالانی تر.

٧- خاوخلیچکی یان جولەی بەردەوامی بێ مەبەست.

٨- گوێ نەدان بەدەوروبەر زۆرجار دەگاتە ئاستێك کەسوکار وادەزانن مندالەکەیان کەڕبووە.

٩- لەرووی زمانەوە: دواکەوتنی ئاخاوتن ، بێدەنگی یان دەنگەدەنگی بەردەوام ، دووبارەکردنەوەی قسەی ئەوانی تر بەبێ تێگەیشتن لە ماناکەی، وتنی وشەو ڕستەی بێ واتا، پێچەوانەکردنەوەی ئامرازەکان، گرفت لە ناونانی شتەکاندا.

١٠- پێکەنینی بێ هۆ.

١١- لاوازی یان نەبوونی هۆشپێدان و چاونەبرینە چاوی بەرامبەر .

١٢- تێنەگەشتن لە زمانی جەستەو گرفت لە بابەتە بینراوەکاندا.

١٣- دواکەوتنی گەشەی هەستەکان (بۆنکردن ، بەرکەوتن، تامکردن).

١٤- هەست نەکردن بە سەرماو گەرما یان ڕاستر بێئاگایی لە سەرما وگەرما.

١٥- ترسان لە هەندێ شت کە پێویست بە ترس ناکات و نەترسان لە هەندێکی تر کە جێی مەترسیە، وەکو ترسان لە دەنگی ئاژەلْ یان فڕۆکە و نەترسان لە ڕاکردن بە سەرشەقامدا کاتێك ئۆتۆمۆبیل هاتوچۆ دەکات.

١٦- دووبارەکردنەوەی هەمان ڕەفتار ، یاری کردن بەدەست و پەلەکان و کێشان بەسەردا و نوشتاندنەوەی پەلەکان بەشێوەیکی ترسناك.

ئـۆتیزم سـەر بەکۆمـەڵێك یـان شـە پەنگێك نەخۆشـیە کـە کـرێن بـە پێـنج جۆرەوە:

١- ئۆتیزم (خود تەنهایە). ﴿لیۆ کەنەر ١٩٤٣﴾

٢- پەشێوی ریتز. ﴿هانز ئەسپەرگەر ١٩٤٤﴾

٣- پەشێوی ئەسپرجەر. ﴿ئەدریا ریت ١٩٦٦﴾

٤- پەشێوی تێکشکانی منداڵی. ﴿سیۆدۆ هیلەر ١٩٠٨﴾

٥- پەشێوی گەشەی گشتی دیاری نەکراو.

پۆلێنکردنی ئۆتیزم:

بە پێی کۆلمان دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

١- ئۆتیزکی کلاسیکی

٢- ئۆتیزم لەگەڵ سکیزۆفرینیا.

٣- ئۆتیزم لەگەڵ گرفتە دەمارییەکان.

پۆلین کردنی ستیڤن و کوی و فی و ماتسن:

١- ئۆتیزمی نائاسایی.

٢- ئۆتیزمی سانا.

٣- ئۆتیزمی مامناوەند.

٤- ئۆتیزمی توند.

وەڵامی چەند پرسیارێك:

١- ئایا منداڵانی ئۆتیزم لەرووی زیرەکیەوە دواکەتوترن لەمنداڵانی تر؟

وەك دەزانـین زیرەکـی پێویـستی بـە توانـای وەرگـتن هەیـە لـە دەوروبـەروە لـە رێـی هەسـتەکان، منـداڵی ئـۆتیزم توانـای پەیوەنـدی لەگـەڵ دەوروبـەردا دەپـچڕێ و لـە دونیایـەکی تایبەتـدا دەژی لـە سـەرەتای تەمەنیـەوە، بۆیـە شـتێکی ئاسـاییە کـە ئاسـتی زیرەکیـان کـەمتر بێـت لەمنـداڵانی تـر بـە پێـی توێژینـەوەکان ئامـاژە بـەوە دەدەن کـە ئاستی زیرەکیان کەمترە لە منداڵانی تر بە نزیکەی ٥٠٪.

٢- ئایا دایك باوك بەرپرسن لە توشبونی منداڵەکەیان بە ئۆتیزم؟

بەهیچ جۆرێك. جاران لەو باوەڕەبوون شێوازی پەروەردەكردنی باوان بۆ منداڵەكەیان كاریگەری گەورەی هەیە لە توشبوون بە ئۆتیزم بەڵام ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی لەسەر منداڵ و خێزانی ئۆتیزم كراون هیچ پەیوەندیەكیان بەدی نەكردووە لە نێوان شێوازی پەروەردەو ئەگەری توشبون بە ئۆتیزم.

تەنانەت هەندێ بۆچونی پێشتر باسیان لەوە دەكرد گەر دایك لە پەیوەندی لەگەڵ منداڵەكەیدا سارد بێت مەترسی توشبوون بە ئۆتیزم زیاترە ﴿ بەو دایكانەیان دەوت دایكی یەخچال﴾ ، گومانی تێدا نیە كە شێوازی پەروەردەكردن كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ئاینیدەی تاك و شێوازی هەڵسوكەوتی بەڵام نابێتە هۆكارێك بۆ توشبوون بە ئۆتیزم. هەندێكی تر لەو باوەڕەدا بوون گەر باوان نەخۆشی دەرونیان هەبێ منداڵەكانیان ئەگەری توشبونیان بە ئۆتیزم زیاترە وەك لە منداڵانی تر سەبارەت بەم بۆچونەش هیچ توێژینەوەیەك نیە ئاماژە بەمە بدات.

٣- ئایا منداڵانی ئۆتیزم توانای تایبەتیان هەیە؟

بەڵێ رێژەیەكی كەمیان توانای تایبەتیان هەیە وەك ئەوەی دەتوانێت پارچە مۆسیقایەك بژەنێ پاش ئەوەی تەنها یەكجار گوێ بیستی بێ، یان دەتوانێت وێنەیەكی سەرنج راكێش بكێشێت ، یان بابەتێكی بیركاریانەی ئاڵۆز شیبكاتەوە كە كەسانی تر بەدەستیەوە دادەمێنن بەڵام دەشێ نەتوانێت بابەتێكی سادە شیبكاتەوە.

٤- ئایا چاو كاریگەری هەیە لەسەر توشبون بە ئۆتیزم؟

ڕەنگە زۆر كەس تێبینی ئەوەی كردبێ برێكی بەرچاوی منداڵانی ئۆتیزم روخسارو سیمایەكی جوانیان هەیە بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە كەبوون بە چاوەوە هۆكارێك بێت بۆ توشبوون بەم نەخۆشیە پێویست ناكات ناوی كەس بسوتێنی بەبیاوی ئەوەی چاویان پیسە یان پەیوەندی كۆمەڵایەتی خۆت تێك بدەیت لەگەڵ كەسانی تردا لەژێر ئەو بیانوەدا.

٥- ئایا لەرێی شێخ و مەلاكانەوە چارەسەر دەكرێت؟

وەك دەزانین لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا كەسانێك پەیدابوون بازرگانی بە ئیسلامەوە دەكەن لایەنی سۆزداری خێزانەكان بەلای خۆیاندا ڕادەكێشن لەژێر ناوی جیاجیادا بەناوی ئەوەی نەخۆشیە درێژخایەنەكان چاك دەكەنەوە . بۆیە دوور نیە هەیانبێت

لـه پلانـی ئـەوەدا بێـت بڕێـك پـارە لـە خێزانـانی ئـۆتیزم بكێـشێتەوە بـەناوی ئـەوەی هـەموو نەخۆشـییەك چارەسـەر(یـان چارەشـەر) دەكـات ئـەوەی جێـی وتنـە تـاكو ئێـستا هـیچ شـێخ یـان مەلایـەك باسـی لـەوە نـەكردووە تـەنها یـەك منـداڵی چـاك كردبێتـەوە لـە كاتێكـدا لـە وولاتێكـی وەك عەرەبـستانی سـعویەدا زیـاتر لـە ٦٠,٠٠٠ (شەسـت هـەزار) منـداڵی ئـۆتیزم هەیـە. بـەڵام بـە دووری نـازانم لـە وولاتـی خۆمانـدا هەنـدێ لەوانـەی دینارداری دەكەن بەناوی دینداریەوە بڕێك پارەش لە خێزانانی ئۆتیزم بكێشنەوە.

٦- ئایا كوتان دەبێتە هۆی ئۆتیزم؟

مـاوەیكی زۆر لـە ئـەوروپا و ئەمـەریكا خێزانـەكان بـە شـوێن هیوایەكـدا دەگـەڕان تـاكو هۆكـاری ئـۆتیزم بـزانن و هەنـدێ رۆژنامـە هۆكارەكـەی دەگەرانـدەوە بـۆ كوتـانی سـیانی بـەڵام توێژینـەوەكانی تایلـەر و هاورێكـانی ئـەوە روون دەكاتـەوە بـەهیچ جۆرێـك پەیوەندی نیە لە نێوان كوتانی سیانی و ئۆتیزم دا.

٧- پەیوەندی خواردن بە ئۆتیزمەوە چیە؟

زۆر لـە ئێمـە لـەكاتی بـوونی هـەر نەخۆشـیەكدا پرسـیار لـە پزیـشك دەكـەن ئایـا هـیچ خۆراكێـك هەیـە هۆكـاری سـەرهەڵدانی ئـەم حاڵەتـە بێـت یـان هـیچ خۆراكێـك هەیـە كـە تـاك نـە یخوات بـۆ ئـەوەی چـاك ببێتـەوە . سەبارەت بـە پەیوەنـدی نێـوان خـۆراك و ئـۆتیزم زۆر توێژینـەوە كـراوە و زیـاتر لـە بۆچـونێك هەیـە ئەمانـەی خـوارەوە هـەرە بـۆ چـونە گرنـك و ڕاسـتەكانن . بـەڵام ئـەم رێنماییانـە دەبێـت لـە ژێـر چـاودێری پزیـشكدا بێـت بـۆ ماوەیـەكی دیـاری كـراو كـە لـە چـەند هەفتەیـەك تێنا پـەرێ و بـە پێـی سـوود وەرگرتنی منداڵەكە بڕیاری بەردەوام بوون یان ڕاگرتنی ئەم سستەمە دەدرێت.

أ- لابردنی مادەی كازیین كە لە شیردا هەیە.

ب- لابردنی مادەی گلوتین كە لە گەنم ، جۆ ، گە نمە شامیدا هەیە.

ت- بـەكارهێنانی رۆنـی كـەتان و رۆنـی جگـەری ماسـی ئـەو خواردنانـەی ئۆمیگـا ٣ یـان ئۆمیگا شەشی هەیە.

بـەكارهێنانی هەنـدێ ڤیتـامین ئـەی ، بـی ١، ٣، ١٢، ٥،٦ و زنـك و مەگنیـسیۆم و كالیسیۆم بە بڕیكی گونجاو.

بـە پێی مـانوەلی دەستنیـشانكردن و پـۆلێن كردنـی پەشـێویە دەرونیـەكان منـداڵ

دەبێــت لایــەنی کــەم شــەش نیــشانەی لەمانــەی خــوارەوە هــەبێت دوو نیــشانە لــە گروپــی A و یەك نیشانە لە هەریەك لە C و D بەڵام دەبێت کۆی گشتی بکاتە شەش.

	نیشانەکان	بەڵێ	نەخێر	نازانم
A	لاوازی لە چەندێتی و چۆنێتی هەڵوێستی کۆمەڵایەتی			
1	ئایــا گــرفتی دەربرینــەکانی دەم چــاو ، بــاری جەســتە ، وەڵام نەدانــەوەی ســۆزی بەرامبــەر پێکــەنینی یــان تورەبوونی دایکی هەیە؟			
2	ئایــا گــرفتی هەیــە لــە دروســت کردنــی پەیوەنــدی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا؟			
3	ئایــا کــەمی بایەخــدان وهەوڵــدانی هەیــە لــە بەشــداریکردن لــە یاریــدا (نــەتوانینی هێنــانی یاریــەك یــان داواکردنــی یــان ئیــشارەتکردن بــۆ یاریەکە)؟			
4	ئایــا کــەمی یــان نــەتوانینی گۆڕینــەوەی هەســت وســۆز ی هەیە لەگەڵ چواردەوردا ؟			
B	لاوازی لــە چــەندێتی و چــونێتی پەیوەنــدی کــردن و بــەردەوام بوون			
5	ئایــا دواکــەوتن یــان لاوازی توانــای گفتوگــۆی (نــەتوانینی جێگرتنــەوەی بــە بــەکارهێنانی شــێوازێکی تر) هەیە؟			
6	ئایــا لــە حاڵــەتی تــوانینی قــسەکردندا ناتوانێــت دەستپێشخەری بکات و بەردەوام بێت لە گفتوگۆ؟			
7	ئایــا دووبارەکردنــەوەی هــەمان ووشــە یــان ڕســتەی (دەشێ زمانی تایبەت بێ بە خۆی) هەیە؟			
8	ئایــا گــرفتی هەیــە لــە گۆڕانکــاری لــە یاریــەکان و لــە ئاســایی کردنــەوەی کەســانی تــر و گرفــت لــە یــاری کردن لەگەڵ هاوەڵەکانیدا ؟			
C	بایەخدان چالاکی دووبارە			
9	ئایــا خۆمانــدووکردن بەیاریــەکی دیــاری کــراوە یــان یــاریکردن بــە یاریــەك بەشــیوەیەکی زۆر ســنووردار و			

			ناسروشتی و جەختکردنەوە لەسەر چەندبارەکردنەوەی هەیە؟.	
			ئایا بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لە یاری و کەلوپەلی تایبەتی خۆی قاپ وقاچاخ هەیە؟	10
			ئایا چەندبارەکردنەوەی جولەی لەش بەتایبەتی پەلەکان ، ماندوو و وەرس نەبوون لەو کارەی هەیە؟.	11
			ئایا سووربوون لەسەر بایەخدان بە بەشێکی بچوکی ئەو یاریەی هەیە؟.	12
			کۆی گشتی:	

چارەسەر:

ئۆتیزم لەو نەخۆشیانە نیە بە تەنها ڕێگەیەك چارەسەر بکرێت بەڵکو لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر ڕێگە چارەکان جیاوازە و زۆرجار زیاتر لەڕێگە چارەیەکمان پێویست دەبێت.

١- گۆڕینی یان باشترکردنی ڕەفتار.

٢- ڕێگەی بنیادنانی فێرکاری.

٣- دەرمان.

ئەگەر منداڵ ڕەفتاری دووبارەو شەرەنگێزی زۆر بێت و گرفت بۆ ئەندامانی خێزان و دەوروبەر دروست بکات دەتوانین دەرمانی دژە سایکۆس بەکاربێنین ، گەر ڕەفتاری دووبارەو شەرەنگێزی و زوو هەڵچونی هەبێت دەرمانەکانی دژە خەمۆکی کاریگەریان زیاترە ، گەر کەمی هۆشپێدانی هەبێت حەبی ریتالین یان هاوشێوەکانی ئەو بەکاردەهێنرێت.هەندێ پێکهاتەی روەکی هەن لە لایەن هەندێ کۆمپانیای ئەو دەرمانەوە دروستکراون تا رادەیەك کاریگەریان هەیە بۆ کەمکردنەوەی هەڵچون و شەرەنگێزی.

١- چارەسەری ئاخاوتن.

٢- چارەسەری پیشەیی.

هەریەکە لەم ڕێگایانە پێویستی بە ڕێنمایی هەیە لەلایەن چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەروونی و توێژەری دەروونییەوە و سەبارەت بە دەرمان ئەوە بەتەواوی کاری پزیشکەو بە پێی پێویستی و نیشانەکانی منداڵەکە دەگۆڕێ.

ڕۆڵی خێزان لە پرۆسەی چارەسەردا :

گومانی تێدا نیە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشیەك پێویستمان بە هەماهەنگی نێوان پزیشك و نەخۆش و خێزانی نەخۆش هەیە گەر ئەمە بۆ نەخۆشیەکانی تر ڕاست بێ ئەوە بۆ ئۆتیزم ڕاستیەکە کە بێ ئەوە ناتوانرێت کاری پێویست بۆ منداڵەکە بکرێ .

ڕاهێنانی منداڵ کارێکی زۆر گرنگە تاکو بتوانین ئایندەی منداڵەکە باشتر بکەین زۆر جار پێویستمان بە چارەسازی دەروونی دەبێت لە پرۆسەی چارەسەردا بۆ ڕاهێنان و فێرکردنی باوان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵی ئۆتیزم دا بکەن.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێ ڕێنمایین بۆ خێزانەکان :

١- منداڵ فێری ڕەفتار دەبێ لە ئەنجامی پاداشت دانەوە باشترین پاداشتیش سۆزۆخۆشەویستیە.

٢- بۆ فێربوونی ڕەفتاری نوێ دەبێ ئەو ڕەفتارە دابەش بکرێ بۆ چەند قۆناغێك و هەر جارەی بەشێکی فێربکرێ.

٣- هەموو ڕەفتارێك دەبێ بە ڕەفتارێکی پێش خۆیدا تێپەرێ بۆ نمونە پێش ڕاکردن رۆشتنە ، پێش فێربوونی ڕستە وشەیە هەروەها.

٤- هاندان و دەستخۆشکەری لە منداڵ لە کاتی جێبەجێ کردنی هەر هەنگاوێك لەو ڕەفتارەی دەتەوێ فێری بکەیت، گەر نەیتوانی وورە بەرمەدە و منداڵەکە مەشکێنە بەڵکو دووبارە و چەندبارە هەوڵ بدە گەر هەر نەیتوانی هەنگاوێك وەرە دواوە و کارەکە بەش بەشتر بکە بەهەنگاوی سادەتر دەست پێ بکە.

٥- بۆ فێربونی ناو هەوڵ بدە تەنها وشەیەك بەکار بهێنیت و پەیوەنداری بکە بە شتێکی خۆشەوە لای منداڵ تاکو ئاسانتر فێربێت.

٦- زۆر گرنگە منداڵ فێری بکە وەکە بکرێ زۆرجار بۆ بەگەیشتن بەم مەبەستە

جگە لە قسە پێویستمان بە زمانی جەستەو بەرکەوتن دەبێ.

٧- زۆر پێویستە منداڵ فێری کاری رۆژانە بکرێ وەك خۆگۆڕین ، خۆشتن ، ددان شتن، چوونە سەرئاو...... بێگومان ئەمە کارێکی ئاسان نیە خێزانەکان دەتوانن لەرێی چارەسازی دەروونیەوە رێنمایی وەرگرن.

٨- خواردن پێوستیەکە بۆ بەردەوام بوونی ژیان بۆیە گرنگە منداڵ فێربکرێ چۆن خواردن دەخوات پێویستە هەمان مێزبێت (هەمان شوێنی نان خواردن)، هەمان سفرە واتە سفرەکە زوو زوو نەگۆرێ گەر گۆریشمان هەمان رەنگ بکرینەوە و هەمان کورسی و هەمان دەفر و کەوچك .... هتد.بەکاربێنین.

٩- فێرکردنی چوونە سەر ئاو هەموو رۆژێ لەهەمان کاتدا دوای نان تاکو منداڵ لەسەر کاتەکە رابێت و وورده وورده زیاد دەکرێ.

١٠- بەئاگابون لە نەخۆشیەکانی تر چونکە منداڵی ئۆتیزم ناتوانێت باس لە حالی خۆی بکات بۆیە هەر کاتێ هەندێ نیشانەمان بەدی کرد کە ئاماژە بەخش بێت بۆ بوونی نەخۆشی دەبێ بەئاگابین وەکو نەمانی شەهیەی خواردن و تێك چوونی خەوتن و پەلەی سەر پێست و بەرزبونەوەی پلەی گەرما و هەناسە تەنگی و ... هتد .

ئایندەی منداڵی ئۆتیزم:

یەك لە شەشیان ژیانێکی ئاسایی بەسەر دەبەن، یەك لە شەشی تریان ئارادەیەکی جیاواز پێویستیان بە هاوکاری دەبێت ، دوو لە سێیان پێویستیان بە چاودێری بەردەوامە.

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی

Attention deficient hyperactivity disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەروونیەکان کە توشی منداڵ دەبێت بەوە جیادەکرێتەوە کە منداڵەکە بەردەوام گرفتی هۆشپێدان «و | یان» فرەجوڵەیی هەیە بەردەوام لە باری تەکان یان لە باری بزواندندا دەبێت.

رێژەی توشبوون :

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی پەشێویە دەروونیەکان رێژەی توشبوون ٣٪- ٥٪ ، بە پێی پۆلێنکردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشیەکان رێژەی توشبوون نزیکەی ١,٧٪ دەبێ. بەرامبەر هەموو ٣-٤ نێر مێینەیەك ئەم حاڵەتەی هەیە.

هۆکاری ئەم پەشێویە :

١- بۆماوە: لە دوانەی یەك زەردێنەدا زیاترە وەك لە دووانەی دوو زەردێنە و ئەگەری توشبوونی کەسانی پلە یەك ٤-٨ هێندە زیاد دەکات. بە پێی توێژینەوەکەی ئەشیرۆن باس لە رۆڵی کرۆمۆسۆمی ژمارە ٥ و ٦ و١٦ و١٧ دەکات.

٢- وەرزی لە دایکبوون : ئەو منداڵانەی لە وەرزی پایز لەدایك دەبن زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە ، رەنگە هۆکەشی بگەرێتەوە بۆ هەوکردنی ڤایرەسی لە مانگەکانی سەرەتای تەمەندا.

٣- ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك: گرفت لە ئاستی دۆپامین و نۆرئەدرینالین بە هۆکارێکی تر دادەنرێت ، لە کاتی چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێ کە کاردەکاتە سەر ئاستی ئەم مادانە.

٤- دەماری و فسیۆلۆجی: کەمی چالاکی و خوێن چوون بۆ بەشی (پەلی) پێشەوەی مێشك و بە پێچەوانەوە زۆرچالاکی و چوونی خوێن بۆ پەلی لاچانگ و دواوەی مێشك.

منداڵێکی مێینەی خاوەن ئەم حاڵەتە مێشکی کەمتر شەکر بەکاردێنێ وەك لە مێینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی خاوەن ئەم حاڵەتە.

٥- هۆکاری دەرونی کۆمەڵایەتی: ئەو منداڵانەی لە لانە و خانەی نەوجەوانن بەهۆی کەمی سۆزەوە حاڵەتی کەمی هۆشپێدانیان زیاترە. روداوی دەرونی بە ئازار و تێکچونی هاوسەنگی خێزان هۆکارێکی گرنگی ترە بۆ سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە.

٦- هەندێ هۆکاری دەگمەن: نیشانەی منداڵی ئەلکحولی ، کەمی کێش لە کاتی لە دایکبوون، ژەهراوی بوون بە قورقوشم یان کەمی مادەی زینک بەلام ئەمانە هێشتا جێی مشتومڕن.

٧- جگەرەکێشان ومەی خواردنەوە: دیارە لێرە مەبەستمان منداڵەکە نیە بەڵکو گەر دایك لە کاتی سکپڕیدا جگەرەکێش بێت یان مەی خۆر ئەگەری توشبوون زیاد دەکات.

نیشانەو دەست نیشانکردن بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردن پەشێویە دەرونیەکان:

نیشانەکانی

❖ لاوازی هۆشپێدان (لاوازی ئاگایی).

١- ناتوانێت بایەخ بدات بە ناوەڕۆکی بابەتەکان و زۆرجار هەڵە دەکات بەهۆی کەمتەرخەمیەوە لە فرمانەکانی قوتابخانە یان ماڵەوە.

٢- زوربەی کات گرفتی هەیە لە بەردەوامی هۆشپێدان لە ئەرکەکاندا یان لە کاتی یاری کردندا.

٣- زوربەی کات وادەردەکەوێ کە گوێ ناگرێ کاتی بۆی دەدوێت.

٤- زوربەی کات پەیرەوی ڕێنمایەکان ناکات و ناتوانێت ئەرکەکانی کۆتا بێنێت.

٥- گرفت لە ڕێکخستنی ئەرك و چالاکیەکانی.

٦- زوربەی کات خۆ بەدووردەگرێ یان هەوڵ دەدات بەشداری نەکات لەو چالاکیانەی پێویستی ماندووبونی فکری هەیە.

٧- زوربەی کات شتە پێویستەکان وون دەکات (یاری،کتێب ، پێنوس....)

٨- زوربەی کات بە ئاسانی خەیاڵی دەڕوات بە هۆی وورووژێنەری دەرەکی.

٩- زوربەی کات چالاکی رۆژانەی بیردەچێ.

❖ نیشانەکانی فرەجوڵەیی:

١- بەجێهێشتنی شوێنی خۆی لە پۆل یان لە شوێنی تر لە کاتێکدا پێویست دەکات بمێنێتەوە.

٢- ڕاکردن و هەڵبەزو دابەزی بەردەوام لە شوێنی نەگونجاودا.

٣- زوربەی کات گرفتی هەیە لە یاریکردن یان بەشداری کردن لە یاریدا بە هێمنی.

٤- زوربەی کات لە بارێکی ناناسایدا دادەنیشێت وەکو خۆنەشتاندنەوە یان خۆ خوارکردنەوە و بەردەوام یاری بەدەستی یان پێی دەکات و دەیان نوشتێنێتەوە.

٥- زوربەی کات لەسەرپێیە (لەسەر ڕۆشتنە) زوربەی کات وا ڕەفتار دەکات وەکو ئەوەی بەهۆی ماتۆرێکەوە لێبخوردرێت.

٦- زوربەی کات زۆر دەلێ (زوربلێیە).

نیشانەکانی پشووکورتی (هەڵەشەیی)

١- زوربەی کات کە پرسیاری لێدەکرێت خێرا وەڵام دەداتەوە پێش ئەوەی پرسیارەکە کۆتایی بێت.

٢- زوربەی کات گرفتی لە چاوەڕوانیدا هەیە و ناوەستێ تا نۆبەی دێت.

٣- زوربەی کات قسە بە خەڵکی دەبڕێ یان خۆی دەخاتە نێوەندی یاریەوە .

منداڵ دەبێت شەش یان زیاتر لە نیشانەکانی گروپی A یان B هەبێت گەر تەنها شەش دانەی لە گروپی A هەبوو ئەوە جۆری یەکەمە ، گەر شەش دانەی لە گروپی B هەبوو جۆری دووەمە، گەر لە هەردوو گروپە هەر یەکەی شەش نیشانەی هەبوو جۆری سێیەمە.

دەبێت ئەم نیشانانە لە دوو شوێن یان زیاتردا هەبێ ﴿ ماڵ، قوتابخانە، کۆڵان، ....). ئەو نیشانانەی سەرەوە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر (لایەنی کۆمەڵایەتی، ئەکادیمی، توانای کارکردن).

لە کاتی بوونی پەشێوی تردا نەبێت وەکو سکیزۆفرینیا، پەشێوی مەزاج ،

دلەكوتیْ، تیكچونی كەسیتی).

جۆرەكانی:

١- كەمی هۆشپیێدان

٢- فرە جوڵەیی.

٣- كەمی هۆشپیێدان فرەجوڵەیی.

چارەسەر:

١- بەكارهیێنانی دەرمان زیاتر لە جۆرێك دەرمان هەیە بۆ ئەم حاڵەتە بەلاّم دەبیێت بە تەواوی لە ژێر چاودێری پزیشكدا بدرێت بە منداڵ، بە پیێی حاڵەتەكە جۆر و بری دەرمانەكە دەگۆرێت.

٢- زوربەی باوان دەڵیێن كەمكردنەوەی شەكر واتە كەمبونەوەی چالاكی، لەڕاستیدا هیچ بەلگەیەكی زانستی نیە لەمەر ئەم بۆچونە.

٣- هەوڵ بدرێت لە قوتابخانە لەریزی پیێشەوە دابنیشیێت و لە تەنیشت دیوار نەك پە نجەرە تاكو كەمتر خەیاڵی بروات بەهۆی هۆكاری دەرەكیەوە.

٤- سستمی فیێركردنی بە تەنیا یان گروپی بچوك باشترە بۆ ئەم منداڵانە.

٥- هەوڵ بدرێت بە پیێی توانا ئەو ژوورەی ئەم منداڵەی لیێیە كەمترین ویێنە و دەنگە دەنگ و پە نجەرەی تیێدا بیێت بەلاّم نەك بكرێتە زیندان و منداڵیش بەندی.

٦- چارەسەری خیێزانی لەرێی سستەمی پاداشت و پشتگوێخستن: زۆرگرنگە ئەندامانی خیێزان و مامۆستا دەرك بەوە بكەن لە كاتیێكدا ئەم منداڵە كارێكی گونجاو دەكات دەستخۆشی لیێبكەن و هانی بدەن بەلاّم لە كاتیێكدا كارێكی نەشیاو یان هەڵە دەكات پەنا نەبەنە بەر لۆمەكردن و تانەوتەشەر و سزادانی جەستەیی چونكە بەم كارە جگە لە خراپبوونی حاڵەتە هیچی تر بەدەست ناهیێنیێت. بۆیە لەو كاتەندا واباشترە وەلاّم دانەوە بۆ ئەو كارە نەشیاوانە پیشتگوێ بخەیت.

٧- چارەسەری كارزانی (تەڕدەستی) كۆمەلاّیەتی: لەم رێیەوە منداڵ فیێری رەفتارە كۆمەلاّیەتیەكان دەكرێت وەكو چۆنیێتی نان خواردن لەگەڵ خەڵكیدا،

هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵانی تر لەگەڵ میوان ، ......

ئایندەی نەخۆشەکە :

چاکبونەوە پێش تەمەنی ١٢ ساڵی روونادات گەر رووبدات لە نێوان تەمەنی ١٢-٢٠ساڵی دەبێت. لە ١٥٪- ٢٠٪ یان لەتەمەنی لاویدا گرفتی تێکچونی کەسێتی یان بەکارهێنانی دەرمانیان دەبێ. ئەگەری خۆکوشتن و بێکاریان زیاترە بەهۆی ئەو تەنگژانەی لە ئایندەدا دەیان بێت.

تێبینی :

زۆرجار یەکێك لە باوان لۆمەی ئەوی تر دەکات یان کەس وکار گلەیی لە دایك یان باوك دەکەن سەبارەت بە بوونی ئەم حاڵەتە، دەبێ هەموو بزانین باوان هیچ تاوانێکیان نیە لە سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتەدا بەڵام رۆڵی گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەردا.

بۆ ئەوەی چارەسەری گونجار بکرێت دەبێت پزیشك ، باوان، ئەندامانی تری خێزان، مامۆستا هاوکارییەکی تەواوی یەکتربکەن.

بیرکۆلی ﴿ گرفتی فێربوون﴾

﴿ التخلف العقلي﴾

Learning Disability (Mental Retardation)

بریتییە لە حاڵەتی تەواو گەشەنەکردنی مێشك یان وەستانی گەشەکردنی خانەکانی مێشك پێش لە دایکبوون یا لە سەرەتای لە دایکبون یان لە ساڵەکانی سەرەتایی تەمەندا، بەهۆیەوە ئاستی زیرەکی منداڵ کەمتر دەبێت لە ئاستی ئاسایی و گرفتی دەبێت لە بواری فێربوون و پەیوەندی کۆمەڵایەتی. ئاستی لە ٧٠٪ ی زیرەکی بەرەوخوار بە بیرکۆڵ دادەنرێت.

پێوەری زیرەکی چییە؟

زۆر جار گوێمان لێدەبێت دەڵێن رێژەی زیرەکی یەکێك (٨٠٪) هی یەکێکی تر (١٠٠٪) یەکێکی تر ژمارەیکی تر و هەندێ جار لە سەرو (١٠٠٪) مووەیە .

ئاستی زیرەکی لەرێی هاوکێشەیەکی تایبەتییە وە دەپێورێ بریتییە لە

تەمەنی عەقلی

----------------- X ١٠٠ = رێژەی زیرەکی لە سەدا

تەمەنی ڕاستەقینە

تەمەنی ڕاستەقینە بریتییە لە بەرواری لە دایك بوون تاکو کاتی پشکنین. تەمەنی عەقلی بریتییە لەو تەمەنەی کە تاك کۆمەڵە کارو چالاکییەك هەیە دەبێ لەو تەمەنەدا بتوانێ جێبەجێی بکات . بۆ نموونە منالێکی (١٠ساڵان) دەبێ بتوانێ.

١- پێناسەی (١١) ووشە بزانێ لە کۆی (٤٥) ووشە کە ریزبەند کرابن لە سوکەوە بۆ قورس.

٢- نەگونجانی وێنەیەك لە نێوان زنجیرە وێنەیەکدا جیا بکاتەوە.

٣- بتوانێ ڕاڤەی هەندێ لە رووداوەکانی ژیانی رۆژانە بکات.

٤- بتوانێ نزیکەی (٢٠) ووشە بدرکێنێت لە ماوەی یەك خولەکدا.

٥- دووبارەکردنەوەی ژمارەیەکی (٦) خانەیی پاش یەك جار بیستن.

گەر منالەکە لەتەمەنی ١٠ ساڵیدا بتوانێ ئەم کارانە هەمووی ئەنجام بدات

ئەوە تەمەنی عەقلی ١٠ ساڵە .

خۆگەر تــوانی هەنــدێکیان ئــە نجام بــدات وهەنــدێکی تریــان نــەتوانێ واتــە توانــای جێبــەجێکردنی ئــەو شــتانەی هــەبێ کــە منــاڵێکی (٨) ســاڵان دەیکــات ئــەوە تەمــەنی عەقلی (٨) ساڵانە .

بــەلام گــەرتوانی ئەمانــە هــەمووی ئــە نجام بــدات و هەنــدێ شــتی زیــادەش بکــات کــە بۆ مناڵێکی تەمەن (١٢)ساڵ تەرخان کراوە ئەوە تەمەنی عەقلی (١٢) ساڵانە.

واتەبــە پێی هاوکێــشەکەی ســەرەوە مناڵەکــە لــە بــاری یەکەمــدا رێــژەی زیرەکــی (١٠٠٪) و لەباری دووەمدا (٨٠٪) ولە سێهەمدا (١٢٠٪).

تێبینی :

١- هەر تەمەنێك هەڵسەنگاندنی تایبەتی خۆی هەیە.

٢- پرسیارەکان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆڕێ .

هەرچــەندە زۆربــەی زانایــان لــەو بــاوەڕەدان کــە زیرەکــی لــە رێــی بۆمــاوەوە دیــاری دەکــرێ و ئەگــەری گــۆڕانی کەمــە یــان نییــە بــەلام ڤیرنــۆن لــە توێژینەوەکانیــدا تێبــینی ئــــەوەی کــــرد ئەوانــــەی دەچــــنە زانکــــۆ و پــــە یمانگاکان ئاســــتی زیرەکیــــان بــــە نزیکەی(١٢ پلە) بەرزترە لەوانەی لە خوێندن دادەبڕێن .

هــەروەها ئەگــەری گۆڕانکــاری هەیــە لــە ئاســتی زیرەکــی منداڵــدا بەنزیکــەی (٥-١٠ پلە) لە منداڵی زیرەکدا ئەگەرەکە زیاترە وەك لە مناڵا ئاستی زیرەکی کەم بێت.

زیرەکی و تەمەن :

ئاســتی زیرەکــی تــاك بەشــێوەیەکی بــەردەوام لــە برەودایــە تــاکو تەمــەنی ١٥ ســاڵی هەندێ دەڵێن تا تەمەنی ١٨ ساڵی .

لــە نێــوان تەمــەنی (٢٠ -٨٠ ســاڵیدا) تــاك نزیکــەی (٥٠٪) ی ژمــارە خانــەکانی توێــژاڵی مێــشکی لەدەســت دەدات بــەلام گــۆڕان لــە ئاســتی زیرەکــی و وەبیرهاتنــەوە تــاکو ئــەو رادەیــە نییــە ، چــونکە گــەلێك هــەن تــاکو دوای تەمــەنی (١٠٠ســاڵیش) هــەر بەهرەمەندن و خزمەتی مرۆڤایەتی دەکەن.

دابەشبوونی رێژەی ئاستی زیرەکی بەسەر هاوولاتیاندا :

ئاسایی : (٨٥-١١٥)

خوار ئاسایی : (٧٠-٨٥)

بیرکۆلی : (٧٠ بەرەو خوار)

سەرو ئاسایی: (١١٥-١٣٠)

سوپیریەر : (١٣٠-١٤٠)

بەهرەمەند (عەبقەری) : (١٤٥ – بەرەو ژوور)

ئاستەکانی بیرکۆلی:

١- بیرکۆلی کەم: لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٧٠٪ - ٥٥٪ دەبێت.ئەم جۆرە بیرکۆلییە نزیکەی لە ٨٠٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ.لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان بەهێندەی منداڵێکی ٨ – ١١ ساڵ دەبێت. توانای کۆمەڵایەتی و قسەکردن و چالاکیان نزیك دەبێتەوە لە کەسی ئاسایی و لە سەرەتایی تەمەندا هەستی پێناکرێت و تەنانەت لە خوێندندا لە ساڵەکانی سەرەتایی خوێندندا زۆر هەستی پێناکرێت بەڵام لە پۆلی چوار و بەرەو ژوور هەستی پێدەکرێ.

لە ئایندەدا دەتوانن لە رووی ئابوریەوە پشت بەخۆیان ببەستن کارێکی ئاسان بکەن تەنها لە کاتی گرفتدا برێك هاوکاری ورێنماییان دەوێ.

٢- بیرکۆلی مامناوەند: لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٥٥٪ - ٤٠٪ دەبێت . ئەم جۆرە بیرکۆلییە نزیکەی لە ١٢٪ حاڵەتەکان پێك دێنێت.لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان هێندەی منداڵێکی ٤-٧ ساڵ دەبێت. فێربوونی چالاکی کۆمەڵایەتی و قسەکردنیان لاوازە و ناتوانن قۆناغی سەرەتایی خوێندن تەواو بکەن لە سێ ساڵی یەکەمی خوێندندا وازدێنن پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی و خوێندنی تایبەت هەیە . لەئایندەدا دەتوانن هەندێ کاری زۆر ئاسان بکەن بەڵام بەردەوام پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی هەیە.

٣- بیرکۆلی توند: لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لەنێوان ٣٩٪ - ٢٥٪ دەبێت . خۆش بەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلییە تەنها لە ٧٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. تاك لەم حاڵەتەدا گرفتی گەورەی هەیە لە بواری کۆمەڵایەتی و فێربوون و جوڵەی لەش هەروەها توانای قسەکردنیان دوادەکەوێت تا تەمەنی شەش ساڵی رەنگە

درەنگتریش ، سود لەخوێندن وەرناگرن و لە تەمەنی هەرزەکاریدا برێک باشتر دەبن.

٤- بیرکۆلی زۆر توند: لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لە خوار لە ٢٥٪ دەبێت و خۆشبەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلییە تەنها لە ١٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. منداڵ لەم بارەدا توانا کۆمەلایەتیەکانی گەشە ناکات و توانای قسەکردنی نابێت و ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دەرچەکانیدا (میزکردن و پیسایی). دەشێ لە ئایندەدا فێری هەندێ وشە بێت پێویستی بە چاودێری بەردەوامە.

هۆکاری بیرکۆلی:

١- هۆکاری بۆ ماوە کە پەیوەندی بە کرۆمۆسۆمەکانەوە هەیە .بۆ نمونە نیشانەی داون کە ژمارە کرۆمۆسۆمەکان لە ٤٦ زیاترە، نیشانەی تێرنەر ، نیشانەی کلاین فلتەر.

٢- هۆکاری دەستکەوتوو:

- لەسکی دایکیدا: نەخۆشیەکانی دایك وەکو شەکرە ، بەرزی فشاری خوێن، چارەسەر بە تیشك ، بەکارهێنانی هەندێ دەرمان کە زیان بە کۆرپە بگەیەنێت.یان ژەهراوی بوون بە قورقوشم یان یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.
  - بەکارهێنانی مەی (ئەلکحول).
  - تا تەمەنی دایك زۆرتر بێت ئەگەری بیرکۆلی زیاترە .
  - نەگونجانی گرۆپەکانی خوێن لە نێوان باواندا گەر باوك گروپی خوێنەکەی موجەب بێت و دایك سالیب بێت.(لەم بارەدا دەبێ چارەسەری پێویست بکرێت بۆ رێگرتن)
  - بەدخۆراکی دایك بەتایبەتی لە سێیەکی دووەمی سکدا کە کۆرپە بە خێرایی گەشە دەکات.
  - هەوکردنە ڤایرەسیەکان وەکو سیرۆژەی ئەلمانی و هەوکردنی جگەر و سفلس و کەمی بەرگری بەدەست هاتوو(ئەیدز)
  - لەکاتی لە دایکبوندا.
  - منداڵی نەبەکام پێش وەختی خۆی لە دایك بێ یان دواکەوتن لە کاتی خۆی

یان پرۆسەی لە دایکبوون بەخێرایی بێت یان زۆری پێبچێت.

- نەخۆشیەکانی ویلاش.
- توشبوون بە زەردووی بگاتە ئەو ئاستەی زیان بە مێشک بگەیەنێ.
- کەمی ئۆکسجین کە دەبێتە هۆی لەناوچونی خانەکانی مێشک.
- لە تەمەنی منداڵیدا.
- کوێری یان کەڕی.
- دابران لە خێزان یان نەبونی سۆز و خۆشەویستی لەخێزاندا.
- بـونی پەشـێوی دەرونـی خـەمۆکی یـان سـکیزۆفرینیا.بەرکەوتنـەکانی سـەرکـە زیان بە مێشک بگەیەنێ.
- هەوکردنی پەردەکانی مێشک.
- گرفتی فێربوون یان قسەکردن.

بێگومـان ئـەم هۆکارانـەی سـەرەوە مانـای ئـەوە نیـە تـاك بـە دڵنیایـەوە توشـی بیرکۆلی دەبێت بەڵکو ئەگەری توشبون زیاد دەکات.

تێبینـی: بـەهۆی ئـەوەی ئـەم کەسـانە توانـای لێکدانـەوەو دەرککردنیـان بـە مەترسـی ئـەو ڕەفتارانـەی دەیکـەن کەمـە بۆیـە زۆرجـار لـە لایـەن کەسـانی تـرەوە ئیـستغلال دەکـرێن کاریـان پێـدەکرێت و مافیـان دەخـورێ ، خـۆ گـەر ئـەو تاکـەی ئیـستغلالیان دەکـات خـاوەن حـەزێکی شـەرەنگێزی بێـت ڕەنگـە بـۆ تـاوان و کـاری خـراپ بەکاریان بێنێت.

چارەسەر:

ئـەو هۆکارانـەی چارەسـەریان هەیـە دەبـێ چارەسـەری خێـراو پێویـستیان بـۆ بکـرێ وەکو هەوکردنی پەردەکانی مێشک ، نەخۆشی فینایل کیتۆن یوریا، زەردووی.

هەنـدێ حاڵـەتی تـر هەیـە دەتوانرێـت ڕێگـری بکرێـت لـە ڕوودانـی وەکـو منـداڵبوون لـە تەمـەنی دوای ٤٠ سـاڵی و باشـترکردنی خزمەتگوزاریـەکانی کـە پێـشکەش بـە ژنـی دووگیان و منداڵ دەکرێ لە بنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکاندا.

زیـاتر بایەخـدان بـە پـەروەردەی تایبـەت دابـین کردنـی مامۆسـتاو شـوێنی پێویـست بـۆ ئـەو منداڵانـە. چارەسـەری پیـشەی بـەوەی فێـری هەنـدێ کـار بکـرێن وەکـو چـنین و

دارتاشی و باخەوانی ..... بەمەش شادمانیەکە بۆ خۆی کە پشت بەخۆی دەبەستێ و کەمکردنەوەی قورساییشە لەسەر خێزان.

بەکارهێنانی دەرمان تاکو ئێستا دەرمانێکی وانیە کە ئاستی زیرەکی بەرزبکاتەوە بەلام بۆ چارەسەری هەندێ نیشانە کە خێزان ماندوو دەکات دەتوانین دەرمان بەکار بێنین و هەندێ دەرمان هەیە بە ئاگایی زیاد دەکات تا رادەیەك بەسودە بەلام دەبێ بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت.

خۆتەڕکردن

Enuresis

بریتیە لە خۆتەڕکردنی نەویستانە لە کاتی نوستندا پاش تەمەنی ٥ساڵی.

پۆلێن کردن:

١- بەپێی کات:

- **لە کاتی نوستندا .**
- **لە ڕۆژدا لەکاتی بەئاگاییدا.**

٢- بە پێی بونی نیشانەکانی تر:

- **تاکە نیشانە لە کاتی نەبوونی نیشانەکانی تری پەیوەندار بە کۆئەندامی میز و هەرسەوە.**
- **کۆمەڵە نیشانە لە کاتی بوونی نیشانەکانی تر وەکو میزەچوڕکێ و قەبزی و خۆپیسکردن.**

٣- بە پێی ماوەی پێشووی ووشکی:

- **سەرەتایی منداڵەکە هیچ کات وشکی بەخۆوە نەدیوە.**
- **دووەمی منداڵەکە لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ خۆی تەڕنەکردووە.**

نیشانە کلینیکیەکان:

١- بەخەبەر(بەئاگا) نەهاتنی منداڵ لە کاتێکدا میزەڵدانی پڕ دەبێت لە میز بەهۆی وەڵام نەدانەوەی بۆ ئاگاداریەکانی میزەڵدان.

٢- کەمی ئاستی ڤاسۆپریسین لە کاتی نوستندا کە دەبێتە هۆی زۆرمیزکردن.

٣- گرفت لە درکە پەتك و لاوازی میزەڵدان.

٤- هەوکردنی میزەڵدان.

ڕێژەی توشبوون:

لە ٢٠٪ ی منداڵانی تەمەن ٥ ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێ خۆتەڕدەکەن.

لە ١٠٪ی منداڵانی تەمەن ٧ ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێ خۆتەڕدەکەن.

لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا لە ٨٪ ی کوڕان و لە ٤٪ ی کچان گرفتی خۆتەڕکردنیان

هەیە.

لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا نزیکەی لە ١٪ - ٢٪ گرفتی خۆتەرکردنیان هەیە.

لە ٨٠٪ ی خۆتەرکردنەکان بەشەو دەبێت و لە ٢٠٪ بە رۆژ.

هۆکاری خۆ تەرکردن:

١- بۆماوە: گەر یەکێك لە باوان خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بوونی هەمان حاڵەت لە منداڵەکەیدا لە ٤٣٪ دەبێت و گەر هەردوو باوان هەیان بێت ئەگەرەکە بۆ لە ٧٧٪ بەرزدەبێتەوە. ئەگەر باوك خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بوونی لە منداڵەکەیدا زیاترە وەك لەوەی دایکی حاڵەتەکەی هەبێت.

٢- هۆکاری دەروونی: بوونی پەشێوی دەروونی یان گرفتی سۆزداری ئەگەری خۆتەرکردن زیاد دەکات.

٣- گرفتەکانی میزەڵدان: بوونی هەوکردن ، ناتەواوی لە توێکاری میزەڵداندا، ناتەواوی زکماکی ،بچوکی میزەڵدان.

٤- ئارگنین ڤاسۆپریسین «هۆرمۆنی دژمیزکردن»: کاتێك منداڵ دەنوێت ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە و بۆیە دەبێتە هۆی کەم میزکردن . لەو منداڵانەی خۆتەردەکەن ئەم هۆرمۆنە بەرز نابێتەوە یان درەنگ بەرزدەبێتەوە بۆیە میزێکی زۆر دێتە میزەڵدان و خۆیان پێکۆنترۆڵ ناکرێ.

٥- دواکەوتنی گەشەی کۆئەندامی دەمار: لەم بارەدا گەشەی کۆئەندامی دەمار دوادەکەوێت بۆیە کاتێك میزەڵدان پڕ دەبێت ئاگاداری مێشك ناکاتەوە و ئەویش بەکاری خۆی هەڵناسێ .

٦- خواردن وخواردنەوە: هەندێ خواردن و خواردنەوە لە شەودا وا لە منداڵ دەکات زیاتر میزبکات بۆیە وا باشە بە پێی توانا ئەو بابەتانە لە منداڵ قەدەغە بکرێ یان کەم بکرێتەوە لە شەودا.

٧- قەبزی: پەستانی بەردەوام لەسەر میزەڵدان دروست دەکات و دەبێتە هۆی گرژبوونی میزەڵدان و زوو میزکردن.

٨- تەنگژەکانی خەو : هەندێ لە باوان باس لەوە دەکەن خەوی منداڵەکەیان قورسە «قوڵە» بۆیە خۆی تەردەکات ، خۆتەرکردن پەیوەندی بەمەوە نیە

چونکه له هەموو قۆناغەکانی خەودا خۆتەرکردن روودەدات.زیاتر له منداڵانی تر حاڵەتی رۆشتن بەدەم خەوەوەیان هەیە یان خەوی ناخۆش دەبینن.

چارەسەر:

١- بەبێ دەرمان:

- بەکارهێنانی زەنگی ئاگادارکردنەوە: له ساڵی ١٩٣٨ دروست کراو دەبێت بۆ ماوەی نزیکەی ١٥ هەفتە بەکاربهێنرێت و نزیکەی له ٧٥٪ ی منداڵان سودی لێوەردەگرن بەڵام پاش ڕاگرتن نزیکەی له ٤١٪ حاڵەتەکەیان بۆ دەگەڕێتەوە.

کارکردنی ئەم ئامێرە پشت دەبەستێت بەوەی لەگەڵ یەکەم دڵۆپە میزدا زەنگێک لێدەدات کە دەبێتە هۆی بەخەبەرکردنەوەی منداڵەکە یان باوانی منداڵەکە ، دەبێ منداڵەکە هەڵسێ و بەشەکەی تری میزەکەی له دەرەوەی جێگە تەواو بکات.بۆیە لەم جۆرە چارەسەرەدا هاوکاری باوان زۆر گرنگە.

- پاداشت دانەوە: لەرێی بەکارهێنانی خشتەیەکی تایبەت و هەندێ وێنە یان ئەستێرە، پاش هەر شەوێکی ووشك منداڵەکە ئەستێرەیەك دەنێ بە خشتەکەوە یان وێنەی گوڵێك، هەرکاتێ چەند شەوێ بەسەر یەکەوە بەووشکی خۆی ڕاگرت دیاریەکی دەدرێتێ.بەم ڕێگەیە نزیکەی له ٢٥٪ یان سوود وەردەگرن و پاش ڕاگرتنی له ٥٪ یان حاڵەتەکەی بۆ دەگەڕێتەوە.
- ڕاهێنانی بەهێزکردنی میزەڵدان : بەوەی منداڵ له ڕۆژدا فێردەکرێت میزەکەی دوا بخات و میز له میزەڵدانەدا کۆبکاتەوە نزیکەی له ٦٦٪ یان تاڕادەیەك سوودمەند دەبن و له ١٩٪یان چاکدەبنەوە بە تەواوی.
- کەم کردنەوەی خواردنەوەی چا ، قاوە، شەربەت له شەودا بە تایبەتی له کاتی نزیکەو نوستن.

١- بەکارهێنانی دەرمان: مەبەست له بەکارهێنانی دەرمان زیادکردنی قەبارەی میزەڵدان یان کەمکردنەوەی بڕی میزە یان هەردووکیان.وەکو دیسمۆپریسین، تۆفرانیل و ئۆکسی بیوتارین .

تێبینی:

- زۆرگرنگــە لایــەنی دەرونــی منــداڵ رەچــاوبکرێت و نەشــکێنرێت گــەر خــۆی تــەرکرد بــە تایبــەتی لەبــەر چــاوی خوشــك وبراکــانی چــونکە بــە شــکاندنی منــداڵ یــان لێدانی حاڵەتەکە خراپتر دەبێت.
- بەکارهێنانی هەردوو چارەسەر لە یەکێکیان کاریگەرترە.
- دەبێــت دەرمــان لــە ژێرچــاودێری پزیــشکدا بــەکاربهێنرێ چــونکە کۆمــەڵێك زیــانی لابــەلایی هەیــە لــە بــەکارهینانی دەرمــان دەکەوێتــەوە پزیــشك شــارەزایی تێیــدا هەیــە ســەرەڕای ئــەوەی بــەکارهێنانی بــڕی پێویــست بــۆ هــەر تەمــەنێك لەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت.

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ (خراپ هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ)

Child abuse

ئەمە یەکێکە لە بابەتە گرنگەکان کە زوربەی سەرچاوە زانستیەکان بایەخێکی گەورەی دەدەنێ و لە رۆژگاری ئەمرۆدا بە یەکێك لە تایتلە گرنگەکان دادەنێ.

ئەم خراپ هەڵسوکەوت کردنە بە گەلێك شێوە دەبێت:

١- دەستدرێژی جەستەیی.

٢- دەست درێژی سێکسی.

٣- خراپ هەڵسوکەوتی سۆزداری.

٤- پشت گوێ خستنی جەستەی.

٥- دواکەوتی گەشە کە هۆکەی ئۆرگانیك (جەستەیی) نەبێ.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دەستدرێژی جەستەیی:

١- برینداری یان سوتاوی دووبارە ببێتەوەو بێ پاساو بێت واتە هۆکارەکەی روون نەبێت.

٢- راڤەی نادروست بۆ برینداری و سوتان و زیانی جەستەیی .

٣- چارەسەر نەکردن یان دواکەوتن لە چارەسەر بەبێ پاساو.

٤- زۆر سزادانی جەستەیی.

٥- ترسان لە گەڕاندنەوە بۆ ماڵ.

٦- توندوتیژی بەرامبەر دەوروبەر (کە هۆکارێکی دەرونی نەبێت).

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بۆ پشت گوێ خستنی جەستەیی:

١- برسێتی بەردەوام.

٢- بایەخ نەدان بە پاکوخاوێنی و پۆشاك.

٣- دواکەوتن و نەهاتن بۆ خوێندنگە.

٤- چارەسەرنەکردنی لە کاتی نەخۆشیدا.

٥- کەمی رێزگرتنی خود و لاوازی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دواکەوتنی گەشە کە هۆکەی

جەستەیی نیە :

١- دواکەوتنێکی ئاشکرای گەشە.

٢- کەمی کێش.

٣- ڕوتانەوەی قژ.

٤- لاوازی پتەوی ماسولکەو گرفتی پێست.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە پشت کوێ خستنی سۆزداری :

١- ڕێز نەگرتنی خود یان کەم ڕێزی بەرامبەر بە خۆی.

٢- گرفتی لە ناکاوی ئاخاوتن.

٣- کەمبونەوەیەکی ئاشکرا لە هۆشپێدان یان بە ئاگایی.

٤- پێنەگەشتنی لایەنی کۆمەڵایەتی و سۆزداری.

٥- زیان بۆ خۆ گەیاندن.

٦- هەڵهاتن (ڕاکردن)

٧- ئەو پەری توندوتیژی یان پشت بەستن بە کەسانی تر.

ئەو نیشانانەی ئاماژە بەخشن بە دەست درێژی سێکسی :

١- نەبونی باوەڕ بە کەسانی گەورە یان زۆر هەڵسوکەوت و کراوەیی لەگەڵ کەسانی گەورەدا.

٢- ترس لە کەسانێکی تایبەت.

٣- دابڕان لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە یان حەز بە تەنهایی کردن یان کەسانێکی ناوەکین.

٤- پەشێویەکانی خەو وەکو ترسان لە نوستن بە تەنهایی ، خەوی ناخۆش یان مۆتەکە (مێردەزمە)، خۆتەڕکردن ، ترسان لە تارکی پێویستی بە ڕوناکی هەیە تاکو بنوێت.

٥- دوودڵی یان ڕازی نەبوونی بەشداری کردن لەو چالاکیانەی پێویستی بەوەیە خۆی بگۆڕێت.(پۆشاکەکانی بگۆڕێت).

٦- خراپ بەکارهێنانی دەرمان یان مادە هۆشبەرەکان.

٧- ئارەزوویەکی نائاسایی سەبارەت بە کۆئەندامی زاوزێی مرۆڤ یان ئاژەڵ.

٨- ترسان لە خۆشتن یان ژووری داخراو.

٩- ترسان لە پشکنینی پزیشکی بە تایبەتی گەر پێویست بەوە بکات پۆشاکەکانی هەڵبداتەوە یان لایبەرێت.

١٠- سووربونەوە یان شین بونەوەی کۆم، خوێن بەربوون لە دامێن یان کۆم، هەوکردنی کۆئەندامی میز، ئازار لەکاتی میزکردندا یان پیسایی کردندا، نارەحەتی لە رۆشتندا یان لە دانیشتندا و هەستکردن بە ئازار، رەنگ بوونی پۆشاکەکانی ژێرەوە.

١١- سکبوون.

چارەسەر:

زوو دەستنیشانکردن و نهێنی پارێزی و هەڵسەنگاندن و پشکنینی منداڵ لە رووی جەستەیی و دەرونی و فکری و گەشەکردنی سێکسی و سۆزدارییەوە.

هەڵسەنگاندنی ئەوەی ئایا کەسانی تر لە خێزانەکەدا یان لەو ناوەندە ئەگەری هەمان مەترسیان هەیە. ئایا لەم بارە پێویستی بە ئاگادارکردنەوەی پۆلیس هەیە. لە سەرجەم قۆناغەکانی چارەسەرکرندا بەشداری پێکردنی باوان یان ئەو کەسەی سەرپەرشتی قوربانیەکە دەکات.

توێژەری کۆمەلایەتی و چارەسازی دەرونی رۆڵی گەورە و گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەرکرندا. لە سەرو ئەمانەوە لە هەمووی گرنگتر منداڵەکە یان قوربانیەکە پێویستی بە چیە.

بەشی دوانزەیەم:

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

دڵتەنگی پاش منداڵبوون

خەمۆکی پاش منداڵبوون

سایکۆسسی پاش منداڵبوون

دروست نەبونی پەیوەندی پاش منداڵبوون

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

Postpartum Disorders

سکبون و منداڵبوون دوو قۆناغی سروشتین لە تەمەنی مێینەدا ، ڕەنگە کەم مێ هەبێت حەز بەم دوو قۆناغە نەکات. ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە تەنها باس لە پەشێویەکانی پاش منداڵبوون دەکەین.

دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بە چوار جۆرەوە:

١- دڵتەنگی پاش منداڵبوون: ئەم بارە نزیکەی لە ٥٠٪ - ٧٠٪ مێینە هەیەتی پاش منداڵبوون بە حاڵەتێکی نەخۆشی دانانرێت بەڵکو ئاساییە و لە چەند ڕۆژی پاش منداڵبوون بەتایبەتی پێنج ڕۆژی یەکەمی دوای منداڵبوون دایک هەست بە دڵتەنگی دەکات و جارجار دەگری لەبەرخۆیەوە ، خەوی تێکدەچێت واتە بە نارەحەت خەوی لێدەکەوێت یان ناتوانێ بە پێی پێویست لە خەودا بمێنێتەوە، ترسی ئەوەی دەبێت نەتوانێت کۆرپەکە بە خێویکات،هەست بە نائارامی دەکات.

هۆکاری ئەم دڵتەنگیە بۆ گۆڕان لە ئاستی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن دەگەڕێتەوە کە پاش منداڵبوون بە خێرایی دادەبەزێت.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- یەکەم جارە منداڵیان ببێت.
- پێشتر گرفتیان هەبووە لە کاتی سوری مانگانە کە پێی دەڵێن نیشانەی پێش سوری مانگانە.
- لاوازی پاڵپشت و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی.

چارەسەر:

لەبەر ئەوەی ئەم بارە نەخۆشی نیە بۆیە پێویستی بە دەرمان نیە بەڵکو تەنها برێك پاڵپشت کردن و دڵنیایی کردنەوەی دەوێ. لە ماوەی دوو بۆ سێ ڕۆژدا ئاسایی دەبێتەوە.

ئایندەی ئەم حاڵەتە: زوربەی زۆریان دەگەڕێنەوە باری ئاسایی و هەندێکی

کەمیان گەر دڵتەنگیەکەی زۆر بێت ڕەنگە ببێتە حاڵەتی خەمۆکی پاش منداڵبوون.

٢- خەمۆکی پاش منداڵبوون: لە ماوەی شەش هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون ڕوودەدات ، ئەگەری سەرهەڵدانی لە ١٠٪ -١٥٪ دەبێت .

نیشانەکانی:

- هەستکردن بە دڵتەنگی و گریان.
- بێخەوی و خەوی ناخۆش.
- کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن.
- کەمبونەوەی تەرکیز و لاوازی توانای بڕیاردان.
- بیری سلبیانە سەبارەت بەخۆی کە ناتوانێت بایەخ بدات بە کۆرپەکەی.
- دڵەڕاوکێی زۆر سەبارەت بە تەندروستی کۆرپەکەی و گومان دەبات بەوەی کۆرپەکەی ناتەواوی هەیە یان نەخۆشی هەیە.
- بیری خۆکوژی و تەنانەت بیری زیان گەیاندن بە کۆرپەکەی.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- ژیانیان بڕێکی زۆر تەنگژە و گرفتی هەیە.
- مێژووی پەشێوی دەرونیان هەیە.
- تەمەنیان کەمە.
- پەیوەندی هاوسەریان لاوازە.
- پاڵپشتی کۆمەڵایەتیان لاوازە.
- سکیان بووە بە بێ پلان دانان ،سکی نەخوازراو.
- شیری خۆیان نادەنە منداڵ.
- بێکارن.

هۆکاری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ خێرا دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکان پاش منداڵبوون.

چارەسەر:

بە پێی توندی حاڵەتەکە ڕەنگە پێویست بکات لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، بە

تایبەتی گەر مەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان کۆرپەکەی هەبوو.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی. دەبێت پزیشك ئەوە رەچاو بکات ئەم دەرمانانە بڕێکی زۆریان لە شیرەوە دێنە دەرێ بۆیە دەبێت ئەو جۆرەیان هەڵبژێرێ کە مەترسی بۆ کۆرپە دروست ناکات یان کەمترین مەترسی هەیە.

ئایندەی حاڵەتەکە:

زوربەیان لە ماوەی کەمتر لە شەش مانگدا چاکدەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمان و رێنمایی پێویست، گەر تاك چارەسەر وەرنەگرێت مەترسی ئەوەی هەیە ببێتە حاڵەتێکی درێژخایەن و چەند توێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدەن ئەو تاکانەی چارەسەر وەرناگرن پاش ساڵێك لە منداڵبونەکە هێشتا لە ٥٠٪ یان خەمۆکیان ماوە.

١- سایکۆسسی پاش منداڵبوون: ئەم پەشێویە لە هەر ٥٠٠ مێینە پاش منداڵبوون بوون یەکێکیان توشی ئەم حاڵەتە دەبێت (٠,٢٪) لە ماوەی چوار هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون روودەدات، بەتایبەتی لە نێوان هەفتەی ٢-٤ دا.

نیشانەکان:

- بێخەوی بەبێ ئەوەی کۆرپەکەی بگری.
- تێکەڵ کردن و گرفتی یادەوەری.
- گۆڕان لە بواری مەزاجدا بە ماوەیەکی زۆر کورت بۆ نمونە پێدەکەنێ و پاش ساتێکی کەم دەست دەکات بە گریان زۆرجار بەبێ ئەوەی هۆیەك هەبێ بۆ هیچیان.
- بوونی وەهم سەبارەت بە کارمەندانی نەخۆشخانە یان کەسوکاری.
- بوونی وەهمی خۆبەگەورە زانین رەنگە خۆی بە کەسێك بزانێ کە سروش (وەحی) بۆ هاتووە و داوابکات لە کەسوکاری شوێنی بکەون.
- زۆرناخاوتن و خێرا ئاخاوتن.
- بێ ئۆقرەیی و فرەجوڵەیی.
- هەندێجار خەمۆکی و دڵەراوکێی زۆر.
- بیری خۆکوژی و کۆرپەکوژی، تەنانەت لەم حاڵەتەشدا کە باری عەقلی و

هەڵسەنگاندن پەشێویەکی زۆری پێوەندیارە و زۆرجار تاك بەرپرس نیە لەوەی دەیکات ئەگەری خۆکوژی زیاترە لە کۆرپە کوژی .

چارەسەر:

بە پێی نیشانەکان دەگۆرێت لە بەکارهێنانی دەرمانی دژەسایکۆس و دژەخەمۆکی و دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەهەندێجار گەر نەخۆش دەرمان نەخوات یان سوود لەدەرمانەکان وەرنەگری بە تەزووی کارەبا چارەسەردەکرێ.

ئایندەی تاك:

زوربەیان چاکدەبنەوە بەلام مەترسی دووبارەبونەوەی هەیە لە کاتی منداڵبوونی ئایندەدا. بۆیە پێویستە رێنمایی تاك بکرێ سەبارەت بەو حاڵەتەو لەسکەکانی ئایندەدا کاری پێویستی بۆ بکرێت. بە هیچ جۆرێ پێویست بەوە نەکات سەردانی بازرگانەکانی ئایینیان پێ بکەیت و بوونی حالەتەکە بۆ جنۆکە بگەرێننەوە و بریکی زۆر پارەکەت لێبسەنن.

٢- دروست نەبوونی پەیوەندی: پاش منداڵبوون بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسایی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان دایك و کۆرپەکەی دروست دەبێت و هەریەکەیان هۆگری ئەوی تر دەبێت، بەلام لەم حاڵەتەدا ئەم پەیوەندیە دروست نابێت و لەبری خۆشەویستی رق دروست دەبێت دایك هەست بە هیچ سۆزێك ناکات بەرامبەر بە کۆرپەکەی و توند دەبێ لەگەڵیدا و هەوڵ دەدات زیانی پێ بگەیەنێت.

چارەسەری ئەم حاڵەتە لە یەکەی بەپیی فرێند (هاورێی منداڵ) وە دەست پێدەکات و چارەسەری هەر پەشێویەك کە دایك هەیبێت و ببێتە هۆی ئەو هەڵوێستە سلبیەی بەرامبەر بە کۆرپەکەی و چارەسەری دەرونی لەرێی چارەسەری سلوکی و هزریەوە زۆر بەسودە.

بەشی سیانزەیەم:

پەشێویەکانی سێکس:

قۆناغەکانی ووروژاندنی سێکس لای نێرو مێ

لادانە سێکسیەکان

ئاوهێنانەوە (خۆڤەرەساندن)

فراندن

ساردی سێکسی

دەست درێژی سێکسی

پەشێویەکانی سێکس

Sexual disorders

وەك دەزانین سێکس بەشێکی گرنگە لە ژیانی مرۆڤایەتی و سەرجەم بونەوەران (هەندێکی زۆر کەم نەبێت) لە ئەنجامی کاری سێکیەوە هاتونەتە دونیای بوون، لەم بەشەدا هەوڵ دەدەم برێك باس لە قۆناغەکانی سێکس و هەندێ لادانی سێکسی و چەند تۆپیکێکی تر بکەم، بە پشتیوانی خوا لە ئایندەدا پەرتوکێکیان دەبێ لەمەر ئەم بابەتەو بە درێژتر سەبارەت بە سەرجەم بابەتەکان دەدوێین.

قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکسی لای نێرو مێ:

دەتوانین وورووژاندی سێکی هەر لەسەرەتای دەستپێکردنەوە تاکو کۆتایی ئەو کارە بکەین بە چوار قۆناغەوە:

- لای نێر :

١- وروژاندن : (Excitement)؛ لە ماوەی چەند چرکەیەکدا دەست پێ دەکات بەهۆی خەیالکردنەوە، بینین، یان هەر ڕێگەیەکی تر دەشێت چەند خولەکێك تا چەند کاژێرێ بخایەنێ...!

گۆڕانکارییەکان بریتی یە لە ڕەپ بوون (erection) و گرژبوونی کیسەی هەلگری گونەکان و دەردانی برێك شلەی لینجی بریسکەدار کە تۆی تێدایە و لە ڕووی لاشەیی یەوە .

- خێرا لێدانی دڵ.
- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
- گرژبوونی ماسولکەکان.
- هەناسە سواری و خێرا هەناسەدان.
- عەرەق کردنەوە.

٢- گرد: (Plateau)؛ بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ دەردانی برێکی کەم شلە کە تۆی تێدایەو خۆ ئامادەکردنێکە بۆ قۆناغی لوتکە.

٣- لوتکە: (Orgasm) ئەمیش دوو بەشە:

أ- گرژبوونی گونەکان و پرۆستات، کە لەم قۆناغەدا کەسەکە هەست دەکات کە ئاو هاتنەوەی نزیك بوومتەوە ، ناتوانێ خۆی لێ بپارێزێت.

ب- ڕژاندنی تۆواو .هەست کردن بە جۆرێکی تر لە خۆشی.

٤- پوکانەوە : (Resolution): بریتی یە لە گەڕانەوەی تاك بۆ باری پێش ئەم سێ قۆناغە کە ماوەی (١٠-١٥) خولەکی دەوێت و کەسەکە بە قۆناغێکدا تێدەپەڕێت کە پێی دەڵێن ماوەی وەلام نەدانەوەی ووروژێنەکان (Refractory period) ئەو ماوەیە یە کە تێیدا تاك ناتوانێ کاری سێکسی دووبارە بکاتەوە. ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لە هەمان کەسدا لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر و لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی ترجیاوازی هەیە،کە دەشێ چەند کاژێری بخایەنێ یان چەند ڕۆژێ.

• لای مێ:

١- ووروژاندن : (Excitement): لای مێ ینە بریتی یە لەو قۆناغەی چەند چرکەیەکی دەوێت (٥-١٥) چرکە بۆ تەڕبوونی زێ - کێلەك (فەجاینا) و دەشێ چەند خولەکێ تاچەند کاتژمێرێ بخایەنێ . گۆڕانکاری لاشەی هاوشێوەی نێرینەیە.

٢- گرد : (Plateau): بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ فراوان بوون و بەرزبوونەوەی زێ – کێلەك (فەجاینا) (بەشی ٢/٣ ی ناوەوەی) بەرەو منداڵدان ، منداڵدانیش کە لە باری ئاساییدا بەسەر میزەڵدانەدا چەماوەتەوە بەرەو دواوە ڕاست دەبێتەوە.

٣- لوتکە : (Orgasm) : لەم قۆناغەدا مێینە هەست بە چێژێکی تەواوەتی دەکات لە کاری سێکسی و هاوشێوەی چێژی نێرینە بەلام لە مێینەدا ڕژانی تۆی لەگەڵدا نیەو چاوەڕوان ناکرێت کەی ڕوو ئەدات و هەندێك جار مێینە لە قۆناغی گردەوە دەچێتە قۆناغی پوکانەوە (Resolution) بە بێ ئەوەی بە قۆناغی ئۆرگازم تێپەڕێت. لەم قۆناغەدا هەردوو دەرچەی کۆم و میز تەسك دەبنەوە.

٤- پوکانەوە : (Resolution): ئەم ماوەیە زۆر کورتەو مێ ینە یەکسەر

دەتوانێـــت جـــارێکی تـــر کـــاری سێکـــسی بکـــات ،بۆیـــە مـــاوەی (Refractory Period) لە مێ ینە زۆر کورتەو هەندێ جار لە کورتیدا نا پێوەرێت.

لادانە سێکسی یەکان

(Sexual deviation)

پێناسە و جۆرەکانی لادانە سێکسی یەکان گەلێ زۆرە، زۆرجار ئەوەی لەکۆمەڵگەیەکدا بەلادانی سێکسی دادەنرێت دەشێ لەکۆمەڵگەیەکی تردا بەلادان دانەنرێت تەنانەت لەهەمان کۆمەڵگەدا ئەوەی تا دوێنێ بەلادان دائەنرا ڕەنگە ئەمڕۆ لادان نەبێ و ئەوەی لەبارودۆخێکدا بەلادان دادەنرێت لەبارودۆخێکی تردا بەلادان دانانرێت , نەك تەنها کۆمەڵگە بەڵکو هەڵوێستی یاساش بەپێ ی کات و شوێن دەگۆرێ بەرامبەر بەلادانەکان بەڵکو هەندێ جار هەڵوێستی ئاینیش دەگۆرێ بەرامبەر بەهەندێ لادانی سێکسی بەتایبەتی کەلادانەکە لەنێوان دوولاداندا بێت و تاك کەمترین زیانیان پەیرەو بکات.

ئەوەی لێرە باسی لێوە دەکەین بۆچوونی کۆمەڵگەی خۆمانە پاڵپشت بە بۆچوونی ئاینی ئیسلام هەرپەیوەندی یەکی جنسی لەدەرەوەی سنووری ژن و مێردا بکرێت بەلادان دادەنرێت و تەنانەت هەندێ لەپەیوەندی یە سێکسی یەکان لەنێوان ژن و مێردا گەر پێچەوانەی ڕێنماییەکانی ئیسلام بێت بەلادان دادەنرێت.

پەرتوکە زانستیەکانی ڕۆژئاوا هەر ماوەیەك یەکێك لە لادانەکان لادەبەن لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر بۆیە هەندێ لادان کە لێرەدا باسم کردووە لە پەرتوکە نوێکاندا بەلادان ناونابرێت بەڵام وەك پێوەرێك هەرکاتێك زانست و ئایین هاورابوون هەردووکیان ڕاستن گەر بۆچوونەکانیان پێچەوانە بوو بێگومان ئایین ڕاستەو زانست دەبێ بە خۆیدا بچێتەوە ، چونکە وەك هەموومان دەزانین زاست ناویەناو دەگۆرێ هەندێ لە ڕاستیەکانی سەدەی پێشوو ئەمڕۆ زانست بەدرۆی دەخاتەوە بێگومان ئەوەی ئەمرۆش ڕاستە دەشێ سبەینێ بانگەشە بۆ پێچەوانەکەی بکرێ.

هۆی لادانە سێکسی یەکان :

لەڕاستی دا کۆمەڵێکی زۆر هۆکار هەن هاندەرو پاڵنەری لادانە سێکسی یەکانن و زیاتر لە تیۆرێك هەیە کە ئەم حاڵەتە روون دەکاتەوە و دەشێ هەندێ تیۆر بۆ لادانێکی سێکسی گونجاو بێت بۆ لادانێکی تر ڕاست نەبێ .

گرنگترین هۆکارەکان بریتی یە لە :

١- ڕازی کردنی سێکسی : بەپێ ی ئەم بۆچوونە بەهۆی دەست نەکەوتنی ڕێگەی سێکسی دروست بۆ بەتاڵ کردنەوەی توانای سێکسی تاك ناچار دەبێت لەگەڵ

منـــدالّ ، پــير يـــان ئـــاژەلّ يـــان هاورەگـــەزی خـــۆی (Homosexuality) ســـێکس بکـــات يـــان پـــەنا دەباتـــە بـــەر سێکـــسی قەدەغـــە کـــراو (Taboo) ئەمانـــە زوربەيان پاش دروست کردنی خێزان واز لەم خووە دێنن .

٢- دۆزینـــەوە و شـــێواز گـــۆڕین : بـــە پێی ئـــەم بۆچـــوونە لایـــەنی تێـــر کردنـــی چـــێژی سێکـــسی زالّ دەبێـــت بەســـەر لایـــەنی ئامـــانجی زۆر بوونـــدا و ئـــەو کەســـە بـــۆ تێـــر کردنـــی چـــێژی خـــۆی و وەرگرتنـــی چـــێژێکی زیـــاتر پەنادەباتـــە بـــەر زیـــاتر لەرێگەیـــەك بـــۆ کـــاری سێکـــسی. هـــەولّ دەدات بەهـــەر رێگەیـــەك بێـــت برێکـــی زیـــاتر لە چێژ وەرگرێت گەر زیانی بۆ هاوەلّی سێکسی یان بۆ خۆی هەبێت.

٣- وەســـتانی گەشـــەی سێکـــسی : ئەمـــە بۆچـــوونی فرۆیـــدە ســـەبارەت بـــەلادانی سێکـــسی کـــەوای بـــۆ دەچـــێت بریتـــی بێـــت لەوەســـتانی گەشـــەی سێکـــسی لـــەخالّێکی دیـــاری کـــراودا يـــان دەشـــێ بگەرێتـــەوە بـــۆ قۆنـــاغێکی پێـــشووتری گەشـــەی سێکـــسی و لـــەو قۆناغـــەدا ئـــۆقرەبگرێ ، لەبەرئـــەوەی منـــدالان لـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکەوە چـــێژی سێکـــسی وەردەگـــرن دەشـــێ یـــەکێك لـــەو سەرچـــاوانە بـــەلادان دابنرێـــت بـــەلای ئێمەوە.

هـــەروەها (فرانـــك بیـــتش) دەلّـــێ (سێکـــسی سرووشـــتی لـــەنێوان دووکەســـدا روونـــەدات کـــە هـــەردووکیان چـــێژ وەردەگـــرن بـــەلاّم لـــە لادانـــدا تـــەنها یـــەکێکیان چـــێژ وەردەگرێـــت .) لەڕاســـتی دا ئـــەم پێناســـەیەی (فرانـــك بیـــتش) کـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکی ئـــەوروپی پـــەنای دەبەنـــە بـــەر لـــەرووی زانـــستی و کۆمەلاّیـــەتی یـــەوە هەلّەیـــەکی گـــەورەی تێدایـــە ئـــەویش لـــەو روانگەیـــەی زۆر جـــار دەشـــێ دووکـــەس کە پێکـــەوە ســـێکس دەکـــەن هەســـت بەچـــێژێکی زۆر بکـــەن و کارەکەشـــیان لادان بێـــت وەکـــو (مـــێ بـــازی – ســـحاقیە-ســـافیزم) کە لەنێوان دوومێ دەکرێت یان (نێر بازی (لواته) (Homosexuality).

يـــان کاتێـــك تـــاك کـــاری سێکـــسی لەگـــەلّ ئاژەلـــدا دەکـــات چ بەلگەیـــەك هەیـــە کـــە ئـــەو ئاژەلّـــە ئـــەم بـــارەی پێناخۆشـــە (گـــەر پێـــی خـــۆش بـــێ کەواتـــە کـــارێکی دروســـتە بـــە پێ پێناسەکەی بیتش).

يـــان کاتێـــك کەســـێکی بەتەمـــەن لەگـــەلّ منداڵێکـــدا کـــاری ســـێکی دەکـــات مەرجـــە هەمیشە منداڵەکە پێی ناخۆش بێت.

٤- رق و کینـــە بەرامبـــەر بەکۆمـــەلّ : بـــە پێی ئـــەم بۆچـــوونەیان تاکەکـــە رقـــی لـــە ســـستمی کۆمەلاّیـــەتی يـــە يـــان ســـستمی سیاســـی یـــان هـــەر بـــارودۆخێکی تربێـــت ، هەلّدەســـتێت بـــەگۆڕینی جـــۆری تۆلّەکردنەوەکـــەی لـــەو ســـستمانە بـــە ناڕاســـتەی لادانـــی سێکـــسی و لێـــدان لەبنـــەماکانی کۆمەلاّیـــەتی و سیاســـی و دەســـتەلاّتداری

بەبێ ئەوەی بەرەنگاری یەکی ڕاستەوخۆی کۆمەڵ بکات .

جۆرەکانی لادانی سێکسی :

١- لادان لەئامانجی سێکس.

أ- خۆ ڕووت کەرەوە (Exhibition): ئەو کەسەی ئەم لادانەی هەیە هەوڵ دەدات ئەندامەکانی سێکسی خۆی بەتایبەتی ئەندامەکانی زاووزێ پیشانی کەسانی نامۆ بدات بە تایبەتی لە ڕەگەزی بەرامبەر. ئەم حاڵەتە لە نێردا زیاترە وەك لە مێ ، دەبێ لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ بخایەنێ و ئەم حاڵەتە چەند جارێ دووبارە دەبێتەوە تاك ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت واتە بەدەست خۆی نیە و هەندێجار لە هەمان شوێندا ناوی خۆی دێنێتەوە ، پاشان هەست بە تاوان دەکات و لۆمەی خۆی دەکات لەسەر ئەو کارە بەڵام جارێکی تر دەگەڕێتەوە سەر هەمان ڕەفتار.

کەسایەتی ئەم تاکانە بەوە جیادەکرێتەوە کە سادی ماسکیزمین لەکاتی بەجێهێشتنی کاریگەری ڕەفتارەکەی لەسەر قوربانیەکە چێژی سادیزمی خۆی پێ تێردەکات و پاشان لە لۆمەکردنی خۆی چێژی ماسکیزمی تێردەکات.

لە یەکێك لە توێژینەوەکان سەبارەت بە شوێنی خۆڕووتکردنەوە ئاماژە بەوە دەدات لە ٣٠٪ یان لەبەردەم خوێندنگەی کچان و گۆڕەپانەکاندا خۆڕووتدەکەنەوە، لە ١٣٪ یان لە ناو باڵەخانە گشتییەکاندا، لە ١٠٪ لە ڕێی پەنجەرەوە، لە ٤٧٪ یان لە شەقامە قەرەباڵغەکاندا.

زیاتر لە هۆکارێك هەیە وا لەتاك دەکات ئەم لادانەی هەبێت وەکو گرانی خۆگونجاندن لەگەڵ ڕەگەزەکەی تر داو ترسان لە نەتوانینی کردنی کاری جنسی و هەندێ حاڵەتی کۆمپەلسیڤ (Compulsive-Behavior) و یان دوای خواردنەوەی بڕێکی زۆر لەمەی یان لە بەساڵاچواندا کە تووشی لەبیرچوونەوە دەبن (Dementia) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

وەك ووتمان ئەم حاڵەتە لە مێدا دەگمەنە و ئەوەی کە ئافرەتان خۆیان ڕووتدەکەنەوە بەشێك لە جەستەیان دەردەخەن ناچێتە قاڵبی ئەم حاڵەتەوە چونکە زۆر دەگمەنە ئافرەتێك بە تەواوی خۆی ڕووتکاتەوە بۆ وەرگرتنی چێژی سێکسی.

ب- فتشیزم (Fetishism): هەوڵ ئەدات لەڕێی پەیداکردنی شتێکی ڕەگەزەکەی ترەوە ئارەزووی سێکسی خۆی تێربکات , ئەم حاڵەتە زیاتر لەنێردا هەیە ,هەوڵ دەدات شتێکی ڕەگەزی مێ بێنە وەکو (پێڵاو ,تەوقە ,دەستکێش، پۆشاکی ژێرەوەی مێینە ,چەند تاڵێك قژ....) دابین بکات لای

خۆی هەڵی گرێت بە پێچەوانەشەوە بۆ ڕەگەزی مێ ینە.

ج- ڤیۆریزم (Voyeurism)؛ لەم بارەدا کەسەکە چێژ لەوە وەردەگرێت سەیری کەسانی تر بکات لە کاتێکدا خەریکی کاری سێکسین یان تەنانەت خەریکن خۆیان ڕووت دەکەنەوە .

هەندێك بۆ بەدەست هێنانی ئەم مەبەستە دەچێتە سەر دیواری ماڵان بۆ تێروانین یان لە دوکانەکەیدا ، کۆگاکەیدا لە شوێنی پۆشاك تاقیکردنەوەدا کامێرای تایبەت دادەنێت بۆ سەیرکردنی ئەوانەی لەوێ خۆیان دەگۆرن.

ئەم حاڵەتە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا کەمە بەهۆی بوونی هۆکاری ترەوە کە تاك دەتوانێت هەمان مەبەست بپێکێت. سەیرکردنی فیلمی سێکسی و دیمەنی سێکسی کەناڵە ئاسمانی یەکان و وێنەی ئافرەتی بێ پۆشاك و گەلێ دیمەنی تر لە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵدا هەیە بەڵام ناچێتە قاڵبی ئەم لادانەوە مەگەر تاك بۆ ماوەی لایەنی کەم شەش مانگ لەسەر ئەم کارەی بەردەوام بێت و ئەم تێروانینەی لە کاری سێکسی دروست پێ باشتر و بە چێژتر بێت.ئەمە بە پێی بۆچوونی زانستی بەڵام ڕەنگە کۆمەڵگە و ئایین ڕای تریان هەبێت !.

د- لێکچواندنی سێکسی (Transvestism)؛ لەبەرکردنی پۆشاکی ڕەگەزەکەی تر بەتایبەتی لەکاتی سێکسدا تاك چێژ لەوە وەردەگرێت کە پۆشاکی ڕەگەزەکەی تری لەبەردا بێت بە تایبەتی پۆشاکی ژێرەوە دیمەنی ئەم کارە لەناو کۆمەڵگە ئەورووپی یەکان و تەنانەت لەلای خۆشمان حاڵەتێکی نامۆنیە.

دیمەنی کوڕانی ملوانکە لەمل و بازن لەدەست و کچانی خاوەنی جۆرە پۆشاکی نێرینە لەسەرجەم دام و دەزگاو شەقامەکاندا داخێکی حاشا هەڵنەگرە. بەڵام ناچێتە ریزی ئەم لادانەوە گەر تەنها بۆ سەرنج ڕاکێشان بێت یان پرکردنەوەی بۆشاییەك بێت لە ژیاندا.بەڵام لەرووی ئاینیەوە نەعلەت لەو نێرینانە کراوە کە خۆیان دەشوبهێنن بە مێ و ئەو مێینانەش کەخۆیان دەشوبهێنن بە نێر ، دیارە ئەو شوبهاندنەش لە رێی پۆشاك و خشل و قژەوە دەبێت.

هـ- فرۆتیسۆریزم (Frotteurism)؛ ئەم حاڵەتە زیاتر لەنێرینەدا هەیە و هەست بەچێژی جنسی دەکات بەوەی بەرکەوتنی هەبێت لەگەڵ ڕەگەزەکەی تر دەست بدات لە دەستیەوە یان شان کێشان بەشانی مێ ینەدا یان دەست دان لەهەرشوێنێکی تری ڕەگەزی مێ لەناو پاسدا یان لە بازاڕو سینەمادا.

دیمەنی ئەم لادانە لەکۆمەڵگەی داخراودا زۆرە و لای خۆمان هێندە دەبینی

لاوێک لەبازاڕدا چەند کەس لێی دەدەن ، پۆلیس دەیگرێ چونکە قسەی بەکچێ ووتووە یان کارێکی لەوانەی سەرەوەی کردووە.

ئەم حاڵەتە دەبێ لایەنی کەم شەش مانگ بەردەوام بێت و کەسی قوربانی دیاری نەکراوە و تاک بەهۆی ئەم ڕەفتارەیەوە توشی گرفتی کۆمەڵایەتی و یاسایی دەبێت، سەرەڕای ئەوەش بەردەوامی هەیە لە کارەکەیدا.

٢- لادان لەهەڵبژاردنی هاوسەری سێکسی : لەم جۆرەدا تاك هاوەڵێکی نائاسایی هەڵدەبژێرێت بۆ کاری سێکسی کە نەگونجاوە لەروور تەمەن یان ڕەگەزیان تەنانەت لە جنسی مرۆڤ نیە هەندێجار تەنانەت بێگیانە .گرنگترین جۆرەکانی ئەم لادانە :

أ- ئارەزووی منداڵ (Pedophilia): لەم بارەدا کەسەکە زیاتر نێرە ,هاوسەری سێکسی خۆی دیاری دەکات کەمنداڵێکی هاورەگەزیان ڕەگەزی پێچەوانەیە، کاری سێکسی لەگەڵدا دەکات.

گەر قوربانیەکە نێرینە بێت لە پشتەوە جووتبونی لەگەڵدا دەکات و گەر مێینە بێت لە پێشەوە ، مەرج نیە هەموو جارێ جووتبونی تەواوەتی بکات دەشێ بە برێك کاری دەستبازی واز لە قوربانیەکە بێنێ بە زیانیکی جەستەیی کەم و دەرونیکی پڕ ترس و داروخاو قوربانیەکە بەجێ بهێڵێت.

ئەوانەی زیاتر ئەم کارانە دەکەن لەو نێوەندانەن کە منداڵ لەگەڵیاندا کار دەکات وەکو کۆگاکان و پیشانگاکانی چاککردن و دوکانی دارتاشی و هەندێ لە کارگەکان و چێشتخانەکان و ..... هتد بەکورتی ئەو ناوەندانەی گەورەو بچوك بۆ ماوەیەکی زۆر پێکەوە دەمێننەوە و گەورە لەو ناوەندەدا بەرپرسە و بژێوی ژیانی منداڵ لە دەست ئەو کەسەیە، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە لەدەرەوەی ئەو ناوەندانە روونادات هەروەها مانای ئەوەش نیە لەسەرجەم ئەو ناوەندانەدا روودەدات بەڵکو لەو ناوەندانەدا زیاترە لە شوێنەکانی تر.

پێویستە ئەم حاڵەتە لە حاڵەتی نێربازی (لواتە) و فڕاندن جیابکرێتەوە بەوەی تاك لەم بارەدا کاری جنسی لەگەڵ نێر و مێ دەکات نەك تەنها لەگەڵ نێر هەروەها تاك زیاتر شێوازی فریودان و پاداشت دانەوە بەکاردێنێت وەك لە توندوتیژی و بریندارکردن.

هۆی ئەمەش دەشێ وەستانی گەشەی سێکسی بێت لەیەکێك لەقۆناغەکانی منداڵی دا یان دەشێ تاك لەکاری سێکسی ڕاستەقینە بترسێ لەگەڵ هاوتەمەنی خۆی دا.

ب- ئـــارەزووی پـــیر (پیربـــازی) (Gerontophilia): لێـــردا کەســـەکە کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ بەساڵاچـــواندا دەکـــات هاوڕەگـــەز یـــان ڕەگـــەزی پێـــچەوانە.زۆرجـــار ئـــەم کەســـانە لـــە کاتێکـــدا لـــەدایکبوون کـــە باوانیـــان تەمـــەنیان زۆرە واتـــە کاتێـــک کوڕێـــک لـــە دایـــک دەبێـــت و تەمـــەنی دایکـــی لەســـەرو چـــل ســـاڵیەوەیە دەشـــێ لـــە ئایینـــدەدا حـــەز لـــە یـــەکێك بکـــات هـــاو تەمـــەنی دایکـــی بێـــت ، هـــەمان گریمانـــە بـــۆ کچیش ڕاستە بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی.

ج- مـــردوو بـــازی (Necrophilia): هەنـــدێجار ئـــارەزووە سێکـــسیەکانی تـــاك تـــەنها بە زیندوەکانەوە ناوەستێ بەڵکو دەستدرێژی دەکاتە سەر تاکی مردوو.

لـــەم جـــۆرە لادانـــەدا کەســـەکە لەگـــەڵ لاشـــەی مـــردوودا کـــاری سێکـــسی دەکـــات ،هاوڕەگـــەز یـــان ڕەگـــەزی پێـــچەوانە و هەرتەمـــەنێ منـــداڵ یـــان لاو یـــان پـــیر بێـــت.گـــرنگ ئەوەیە حەزی جنسی خۆی تێربکات.

ئـــەم حاڵەتـــە لەوانـــەدا زیـــاترە کـــە گـــۆر هەڵکـــەنن یـــان نەخۆشـــیان هەیـــە بـــەردەوام لـــە چـــوار دەوری گۆرســـتانەکان دەگـــەڕێن یـــان لـــە گۆڤـــارو ڕۆژنامـــەو تەلەفزیۆنـــدا زۆر بایـــەخ بـــە هـــەواڵی مردووەکـــان دەدەن بـــە تایبـــەتی مردنـــی مێینـــە، ئـــەم حاڵەتـــە ڕەنگـــە گەشـــە بکـــات و وا لـــە تـــاك بکـــات حـــەز لـــە مـــردوو بکـــات پـــاش مردنـــی کەســـێك کاتێـــک کەســـوکاری گۆرســـتان بـــە جـــێ دێلـــن دەچـــێت مردوەکـــە لـــە گـــۆر دەردێنێـــت و دەســـتدرێژی دەکاتـــە ســـەری، ڕەنگـــە تـــەنها لـــە تەنیـــشتی پـــاڵ بکـــەوێت دەشـــێ کـــاری سێکـــسی تـــەواوی لەگەڵـــدا بکـــات و پاشـــان بیخاتـــەوە نـــاو گۆڕەکـــەی. هەنـــدێجار ئـــەو کەســـە لـــە مەیتخانەکانـــدا کـــار دەکـــات و ئـــەو لاشـــانەی خاوەنیـــان نیـــە و ماوەیـــەکی زۆر لـــەوێ دەمێننـــەوە جـــۆرە ســـۆزداریەك دروســـت دەبـــێ و هـــەوڵ دەدات پەیوەنـــدی سێکـــسی لەگـــەڵ ئـــەو لاشـــەیەدا بکـــات جـــا بـــۆ خۆبەتاڵکردنـــەوە بێـــت یـــان بـــەهۆی لاوازی سێکـــسی بێـــت و نـــەتوانێت ئـــەو کـــارە لەگـــەڵ زیندودا بکات.

لـــە هەنـــدێ حاڵەتـــدا تـــاك هەڵدەســـتێ بـــە فڕانـــدنی قوربانیەکـــەو پـــاش کوشـــتنی دەیـــشارێتەوە و نایـــەڵێت لاشـــەکەی تێـــك بـــچێت و نـــاو بـــەناو کـــاری سێکـــسی لەگەڵـــدا دەکـــات. بـــونی ئـــەم حاڵەتـــەش شـــتێکی زۆر نـــامۆ نیـــە لێـــرەو لـــەوێ کـــەم تـــا زۆر هـــەواڵی ئـــەو کەسانە دەبیسترێ.

د- ئـــاژەڵ بـــازی (Zoophilia): لێـــرەدا کەســـەکە (بـــەزۆری نێـــرە) لـــەبری مـــرۆڤ کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ ئاژەڵـــدا دەکـــات ئەمـــەش لـــە لادێ دا زیـــاترە وەك لەشـــار بـــەهۆی ئاســـانی دەســـت کـــەوتنی ئـــاژەڵ و بـــوونی شـــوێن بـــۆ کردنـــی ئـــەم کـــارە .هـــۆی ئـــەم لادانـــەش دەشـــێ کەســـەکە نەیـــەوێ توانـــانی سێکـــسی خـــۆی بـــۆ خـــەڵکی دەربخـــات

یــان بــەهۆی بــوونی ناتــەواوی لەکۆئەنــدامی زاووزێ دا یــان دەشــێ بێزاریــەك بــێ لــەمرۆڤ و مرۆڤایــەتی و گــەڕان بــەدوای جیهــانێکی تــردا کــەجیهانی ئاژەڵــەو دەشــێ هەندێ جار بۆ بەتاڵ کردنەوەی ئارەزووی جنسی بێت.

ئــەو ئاژەلانــەی بــەکاردەهێنرێن بــۆ ئــەم مەبەســتە زیــاتر ســەگ و گــوێ درێــژ و مــەیمون بــەلام مریــشك و مــراویش لەدەســت ئــەم جــۆرە مــرۆڤ رزگاریــان نــەبووە. بــە پێی توێژینــەوەکانی کینــزی نزیکــەی لــە ١٤٪-١٦٪ خوێنــدکارانی ئامــادەیی لــە لادێکانــدا ئەم کارە دەکەن,

٣- لادان لەناســـنامەی سێکـــسی (Transexuality)؛ ئـــەم زاراوەیـــە لەســـالی (١٩٤٩) لەلایـــەن (کولـــدویل) بـــەکارهێنرا و لە پە نجاکانـــدا (جـــورج جـــورجنس) نـــاوی خـــۆی گـــۆڕی بـــە (کریـــستین جـــورجیس) پـــاش وەگرتنـــی هۆرمـــۆن و چارەســـەری نەشتەرگەری .

لەهەشـــتاکاندا حاڵـــەتێکی هاوشـــێوە لـــەعێراق دا کـــرا کەخوێنـــدکارێکی ناوەنـــدی کــچان ئــارەزووی سێکــسی نێرینــەی هــەبوو پــاش چارەســەری ناســنامەی سێکــسی کــرا بــە نێر .

لەسویـــسرادا لەهـــەر (٣٧,٠٠٠ نێـــر یـــەکێکیان ئـــەم لادانـــەیان هەیـــەو لـــە هـــەر (١٠٣,٠٠٠ مـــێ یـــەکێکیان ئـــەم حاڵەتـــەیان هەیـــە) ،ئـــەویش بریتـــی یـــە لـــەوەی کـــەنێر واهەســـت دەکـــات ناســـنامەی سێکـــسی بریتـــی یەلـــە مـــێ و مێینـــەش بە پێـــچەوانەوە خـــۆی بـــەنێر دەزانـــێ .زۆربـــەی ئـــەم کەســـانە داوای گـــۆڕینی لاشـــەیی دەکـــەن تـــاکو لاشـــەیان هاوشێوەی ناسنامەسێکسی یەکەیان بێت .

لـــەمێ ینـــەدا بـــەبڕینی مـــەمك و لابردنـــی هێلکـــەدان و منداڵـــدان و دروســـت کردنـــی چـــوکی دەســـتکرد لـــەڕووی لاشـــەیی یـــەوە دەگۆڕێـــت بـــۆ نێـــر. لـــەنێردا بە پێـــدانی هۆرمـــۆنی ژنانـــە بـــۆ یـــەك ســـاڵ و لابردنـــی گونـــەکان و بڕنـــی چـــووك و دروســـت کردنـــی دامـــێن لـــەڕووی لاشەیی یەوە دەگۆڕێت بۆ مێ.

٤- چەند لادانێکی سێکسی تر :

أ- ســـادیزم (Sadism)؛ ووشـــەی ســـادیزم لـــەناوی نووســـەر (مـــارکیز ئـــەلفۆنس دوســـبر) (دوســـاد) (Marqius De Sade) کەلەســـالی (١٧٤٠-١٨١٤) دا ژیـــاوە ،لەنووســـینەکانیدا باســـی توندوتیـــژی دەکـــرد لـــەکاتی جـــنس دا بەتایبـــەتی لەڕۆمانی جوستین و جولێت .

ئـــەم نووســـەرە زۆر ڕقـــی لـــەدایکی بـــووە بۆیـــە لەڕۆمانـــەکانی دا هـــەوڵی داوە تۆڵـــە لەســـەر جـــەم مێینـــەکان بکاتـــەوە . ئـــەم نووســـەرە لـــەڕووی دەروونـــی یـــەوە تـــەواو نـــەبووە و

له کۆتای تەمەنی دا له نەخۆشخانەی دەروونی ماوەتەوە تاکو مردن .

مەبەست لەم جۆره لادانه ئەوەیه کەئەو کەسه لەکاتی سێکس دا بەئازاردانی هاوسەری سێکسی ئارەزووی سێکسی تێردەبێت .جا بەهۆی گازگرتن یان لێدان یان......هەرشێوازێکی تر کەئازار بەهاوسەری سێکسی بگەیەنێ .

ب- ماسۆکیزم (Masochism) ماشۆشیزم: ووشەی (ماسۆکیزم) دەگەڕێتەوه بۆ ناوی نووسەری نەمساوی (لیبولد زاخر ماسۆك) (Leopold Zacher Masoch) کە یەکەم جار لەلایەن زانای بواری سێکس (کرافت ئبینج) (Kraft Ebing) کە لەماوەی نێوان سالانی (١٨٣٦-١٨٩٥) دا ژیاوه ، لەیەکێك لەنووسینەکانی دا باس له پەیوەندی سێکسی نێوان ئامۆژنی و کەسانی تر دەکات ئەم لەو کاتانەدا لەناو دۆلابی ژوورەکەدا خۆی حەشار داوه سەیری کردوون پاشان لێدانی خواردووه لەسەر ئەم کارەی .

مەبەست لەم جۆره لادانه ئەوەیه کەتاك لەکاتی کاری سێکسی دا تاکو ئازار نەدرێت هەست بەتێر بوونی ئارەزووی سێکسی ناکات .بەزۆری نێرینه حالەتی سادیزمی هەیەو مێینه حالەتی ماسۆشی هەیەو دەشێ هۆی ئەمه بگەڕێتەوه بۆ ئەوەی کەمێ ینه هەر لەسەرەتای کاری سێکسی یەوه لەسەر ئازاردان ڕادەهێنرێت بەهۆری سووری مانگانەو دڕانی پەردەی کچێنی و بوونی لەخوارەوه بەرامبەر بەوه نێر لەسەر بوونی لەسەرەوه و بەکارهێنانی هێز بۆکردنی ئەم کاره ڕادەهێنرێت ...

ج- سادۆماسۆشیزم (Sadomasochism): لەم بارەدا کەسەکه هەردوو حالەتەکەی هەیه لەلایەکەوه چێژ لەوه وەردەگرێ کەئازاری هاوسەری سێکسی بدات و لەلایەکی ترەوه چێژ لەوەش وەردەگرێت کەئازار بدرێ لەلایەن هاوسەری سێکسی یەوه .

د- هاو سێکسی (هاوجنس بازی) (Homosexuality): ئەم زاراوەیه بۆ یەکەم جار لەلایەن زانای سویسری (بنکرد) (Benkert) لەسالی (١٨٦٩) بەکار هێنرا، لەکۆتایی سەدەی (١٩) بەئینگلیزی لەلایەن (هافلوك ئەلیس) بەکارهێنرا .

بەلام ئەم جۆره لادانه زۆر کۆنەو لەسەرجەم شارستانی یەتەکانی مرۆڤایەتی دا بەدرێژایی مێژوو هەبووه .

٥- نێربازی (لواته) (Male homosexuality): بریتی یه له پەیوەندی سێکسی نێوان دوو نێر (کردنی کاری سێکسی لەرێی کۆمەوه) ئەم لادانه زۆر زۆرەو له شارستانی یەکۆنەکانی یۆنانی و بابلی و کلدانی و......هەبووه .

هەنــدی کۆمەڵگــە هــەن زۆر ئاســایی یــە پیــاو شــوو بکــات بــە پیاو لــە هەنــدێ کۆمەڵگــەدا پلەیــەکی کۆمەڵایــەتی بــەرزیان هەیــە . لەهندســتان بــەو پیاوانــەدەڵێن (برادخــی) و لەچــین پێیــان دەڵــێن (شمانــا) و لــە تیرەی (ســوان) (Siwan) لەئــەفریقا ئەوانــەی وانــین بەچــاوێکی ســەیر ســەیریان دەکــەن تــیرەی (ئەرانــدا) (Aranda) لەئوســترالیا زۆر ئاســایی یــە پیــاو پیاوێــك بکاتــە هــاوەڵی خــۆی تــاکو ژن دێنێ .

لەهەنــدێ کۆمەڵگــەی نــوێ دا بەتایبــەت ئــەمریکا لــەدادگا لێــك مــارە دەکــرێن و کاریگــەری بەرچــاوی هــەبووە لەهەڵبــژاردنی ســەرۆکی ئــەمریکادا . لــەم دواییانــەدا لــە هەندێ وولاتی ئەوروپا و ئەمەریکادا لە کەنیسە لێك مارە دەکران.

بــەلام هەرچــۆنێ و هەرچــەنێ بێــت رێــژەی ئــەو کەســانەی ئــەم کارەدەکــەن ,هەربــەلادان دادەنرێــت و کــارێکی قێزموونــە لــەلای زۆربــەی کۆمەڵگــەکان و تاکــەکانی کۆمەڵ .

ئــەم لادانــە زیــاتر لــەو ناوەندانــەدا هەیــە کــە نێــر بەتــەنیا دەژی وەکــو ســەربازگەکان و بەندیخانــەکان و... ئەمــە پــێی دەوتــرێ (لواتــەی گــەورە) بــەلام لادانێکــی تــر هەیــە کــە نێــر لەگــەڵ مــێ دا لەکۆمــەوە کــاری سێکســی دەکــات کــە پێ دەڵــێن (لواتەی بچووك) ئەمە هاوسیکسی نی یە بەلام هەربەلادان دادەنرێت .

لێــرەدا ڕاســتیەك هەیــە دەبــێ بیــزانین بــەهۆی زۆری ڕێــژەی ئــەوانی ئــەم کــارە دەکــەن یــان چێــژ لــەم شــێوازی سێکــسە وەردەگــرن لــە سەرچــاوە زانــستیەکاندا مــانوەلی پــۆلێن کــردن و دەستنیــشانکردنی نەخۆشــیە دەرونیــەکان چــاپی چــوارەم کەلــە ئەمــەریکادا بــەکاردەهێنرێ و پــۆلێن کردنــی جیهــانی بــۆ نەخۆشــی چــاپی دەیــەم کــە لــە زۆربــەی ئــەوروپا و جیهانــدا پــەیرەو دەکــرێ نێربــازی و مێبــازی بــە لادان دانــانن و لــەریزی لادانەکانــدا لابــراوە ، مــن لێــرەدا باســم کــردووە لــەو روانگەیــەی مــەرج نیــە هــەر شــتێ لــەو دوو کیــشوەرەوە بــاس کــرا ئێمــە یەکــسەر بلــێین ڕاســتە چــونکە ئــەم بابەتــە وەك بابەتــە زانــستیەکانی تــر نیــە و بــاری کۆمەڵایــەتی و بــاوەڕی ئــاینی وا دەخوازێــت لەمــەر ئــەم بابەتانە وەستانێك هەبێت.

٦- مــێ بــازی (ســافیزم) (Saphism) : لــە نــاوی شــاعیری یۆنــانی (ســافو) (Sappho) وە هــاتووە لــە ســەدەی حــەوتی (پ. ز) دا ژیــاوە لەدوورگــەی (لــسبوس) لــەم لادانــە دا دوومــێ یــان کۆمەڵــە مــێ یــەك پێکــەوە کــاری سێکــسی دەکەن بەبێ هاوبەشی کردنی نێر لەکارەکەدا.

ئــەم لادانــەش بەدرێــژایی مێــژوو هــەبووە و ســزای بــۆ دیــاری ئــەکراوە وەکــو ئــەوەی

سزای نێربازی هەیە ,ئەم حاڵەتە زیاتر لەو ناوەندانەدا هەیە کە مێ پێکەوە دەژین یان لەکاتی جەنگدا کە نێرەکان لەسەربازگەن و مێ بەتەنیا دەژێ .

هەردوو حاڵەتی هاوسێکسی (Homosexuality) نێربازی و مێبازی دووجۆری تری لێ دەبێتەوە کە :

١- (Facultatire Homosexuality) هاوسێکسی بەئارەزوو(اختیاری).

٢- (Obligative Homosexuality) هاوسێکسی بەزۆر (اجباری)

زاراوەی هترۆسێکشوەڵ هۆمۆسێکشوەڵیتی (Hetrosexual Homosexuality) مەبەست لێ ی ئەوەیە کەتاك کاری سێکسی لەگەڵ هەردوو ڕەگەزدا دەکات .

زیاتر لە بۆچوونێك هەیە سەبارەت بەهۆی ئەم لادانانە (نێربازی و مێ بازی) کە هیچیان پاڵپشتی زانستیان لە پشتەوە نی یە گرنگترینیان بریتی یە لە :

- ئەم حاڵەتانە لە دووانەدا زیاترە وەك لەکەسانی تر.
- بە پێی توێژینەوەی (شلیگل) (Schlegel ١٩٧٥) دەڵێت پەیوەندی بەشێوەی حەوز یان کۆمەوە هەیە کەهی پیاو وەکو رەحەتی وایە هی مێ شێوەی لولەیی هەیە هەرکاتێ ئەم شێوەیە گۆڕا بە شێوەیەکی تر ئارەزووی هاوسێکسی ڕەگەزی خۆی دەکات.
- یان باس لەسروشتی پەیوەندی نێوان دایك و منداڵ دەکرێ کەجۆری ئەو پەیوەندی یە دەبێتە هۆی هەندێ لادان بەلام ئەم بۆچوونانە هیچیان ڕاستی زانستی نین تەنها ئەگەرەکانن.

ئاو هێنانەوە بەدەست

(Masturbation)

بریتی یە لەوەی تاك بۆ تێرکردنی ئارەزووی سێکسی خۆی پەنادەباتە بەر ئاو هێنانەوە بە هەر رێگەیەك بێت بەخەیاڵ یان بەدەست لێدانی کۆئەندامی زاووزێ ی خۆی یان هەر رێگەیەکی تر کە بەهۆیەوە هەست بەخۆشی بکات و ئاوی بێتەوە.

هێشتا قسەی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی کە ئەمە بەلادان دادەنرێت یان نا .بەلام ئەم حاڵەتە شتێکی زۆر بڵاوە و لەهەردووڕەگەزمکەدا هەیە ، گەربەلادان دابنرێت بە پێی زۆربەی زۆری توێژینەوە و سەرژمێریەکان و واقعی کۆمەڵگەکان دەتوانین بڵێین ئەوانەی کەئەم لادانەیان نی یە زۆر کەمن رێژەی سەدیان بە پەنجەکانی دەست دەژمێرێت. لەسەرجەم کۆمەڵگەکان بەتایبەتی کۆمەڵگە داخراوەکان . خۆ ئەگەر سەرژمێری گۆمەڵگە کراوەکان ئاماژە بە (٩٥٪) ی کوران و زیاتر لە(٨٥٪) ی کچان بدات تاکو تەمەنی (١٥) سالی هەندێ توێژنەوەی تر ئاماژە بە نزیکەی (١٠٠٪) بکات بۆکوران هەندێك کەمتر بۆ کچان ,دەبێ واقعی کۆمەڵگە داخراوەکان چی بێ ؟

توێژنەوەیەکی تر لە (ئەڵمانیا) باس لەوەدەکات (سکمیدت و سیگوش) (Schmidt and Sigusch) کە لە سالی (١٩٧٠) پێ ی هەڵساون باس لەوە دەکات کەرێژەی ئاوهێنانەوە بەدەست لەنێوان خوێندکاری کوروکچ لەلایەك و کرێکارانی کوڕ و کچ لەلایەکی ترەوە بەم جۆرەیە :

تەمەن	خوێنکاری کوڕ	خوێندکاری کچ	کرێکاری کوڕ	کرێکاری کچ
١١ سالی	٪١١	٪٩	٪ ١٦	٪٥
٢٠ سالی	٪٩٠	٪٤٠	٪٩٢	٪٥٧

سەبارەت بەتەمەنی دەست پێکردنی ئاوهێنانەوە بەدەست بە تەواوی دیار نی یە لەلای کۆمەڵگە داخراوەکان باس لەچەند سالێ پێش هەرزەکاری دەکەن ,بەلام واقعی کۆمەڵگە و توێژینەوەکانی ئەوروپا باس لە تەمەنیکی زۆر پێشتر دەکەن بۆنموونە :

توێژینەوەیەك لە ئەمریکا کەلە دایەنگایەکدا کرا لەسەر (٥٨٠) منداڵ تەمەنیان لەنێوان (٢-٥) سالیدا بوو (٣٠٠) کچ بوون و (٢٨٠) یان کوڕ ,باس لەوە دەکات : (٣٤٪) ی کوران و (٢١٪) ی کچان ماستۆربەیشن دەکەن .

لەتوێژینەوەیەکی هاوشێوە دا لەسەر هەزار منداڵ لە ئەڵمانیا کە تەمەنەیان

(٧-٩) ساڵی دەبوو باس لەوە دەکات کە (٥٣٪) ماستۆربەیشن دەکەن .

سەبارەت بەسوود و زیانی ئەم کردارە گەلێك شت ووتراوە کە زۆربەی زۆری لەڕاستی زانستی یەوە دوورەو زیاتر لایەنە فکریەکان بەئارەزووی خۆیان سوودو زیانی ئەم کردارە دیاری دەکەن بەبێ توێژنەوەی زانستی ,هەندێ باس لەتێکچون و کوێری و شێرپە نجەو نەخۆشی دڵ و .... دەکەن ,هەندێکی تر باس لە ئارامی دەروونی و خۆشی و کەسایەتی بەهێزو تەجروبەی ژیان و بەهێزبوونی توانای سێکسی دەکەن , لەڕاستی دا هەردوولا زۆربەهەڵەدا چوون و ڕاستی زانستی دژی بۆچوونی هەردووکیان دەوەستێ بەلام دەتوانین هەندێ ڕاستی کۆمەلایەتی و زانستی بڵێین کە :

زیانەکان بریتین لە :

١- لەرووی دەروونی یەوە زۆرجار هەست بە نائارامی دەکات و هەمیشە هەست بەوە دەکات کەکارێکی کردووە پێچەوانەی خواستی کۆمەڵ و خێزانە بۆیە ترسی پێزانینی هەیە.

٢- لەرووی توانای سێکسی یەوە بۆ ئایندە کاری گەریەکەی بریتیە لە :

أ- گەر بۆماوەیەکی زۆر ئەمە بکات بەرێژەیەکی زۆر رۆژانە یان رۆژی چەند جارێ دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی تۆواو.

ب- رێژەیەکی نادیاری کراو لەمانە لەئاییندەدا تووشی هاویشتنی پێش وەخت دەبن (Rapid Ejaculation) کە کێشەیەکی گەورە یان تووش دەبێ لەگەڵ هاوسەری سێکسی ئاییندەیاندا ,ناتوانن بەردەوام بن تاتێربوونی هاوسەرەکەیان لەرووی سێکسی یەوە .

٣- لەرووی فکری یەوە کاری گەری لەسەر ئاستی خوێندن ڕەنگە هیچ توێژنەوەیەك نەبێ باس لەم کاری گەری یە بکات بەشێوەیەکی باوەڕ پێکراو بەلام ئەوەی ئاشکرایە کاتێکی زۆر لەخوێندکاران دەگرێ بەهۆی خەیاڵ کردنەوەو پیس بوونی پۆشاك و خۆشتن و کە کاردەکاتە سەر ئاستی خوێندن .

٤- لەرووی کۆمەلایەتی یەوە کەسەکە زیاتر لەکۆمەڵ دادەبڕێت و بەرەو تەنهایی دەروات و زۆر جار لە پەیوەندی سێکسی ڕاستەقینە دەسلەمێتەوە .

٥- هەندێ جار کەسەکە پاش دروست کردنی خێزانیش بەردەوام دەبێت لەسەر ئەم کارە و پێوەی ئالوودە دەبێ کەکێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە و ئەمەش حاڵەتێکی کەم نی یە .

٦- بەردەوام بوون لەسەر ئەم کردارە مانای ناکامڵبوونی سێکسی دەگەیەنێ.

سوودەکانی :

وەکو ووتمان باس لە کۆمەڵێکی زۆر سوود دەکرێ کە هیچی پاڵپشتی زانستی نی یە بەڵام دەتوانین بڵێین ئاشکرایە کەواقعی ئەمرۆ لەسەرجەم کەناڵەکانی ڕاگەیاندن و فەرمانگەکان و زانکۆ و پەیمانگاکان و ناو بازاڕو سەیرانگاکان و........, پڕە لەو دیمەنانەی کە وورژێنەری سێکسین بۆ لاوان ، واقعی ئابووری ئەمرۆ ڕێگرە لەبەر دەم لاوان بۆ دروست کردنی خێزان و بوونی هاوسەری سێکسی .

هەروەها بوونی واقعێکی کۆمەڵایەتی و ئایینی ئەوتۆ کەڕێگرە لەبەردەم هەموو چالاکی یەکی سێکس تەنانەت لاوەکی یەکانیش,دەبێ چ بوارێ بۆ گەنج مابێ کەتوانای سێکسی خۆی بەتاڵ بکاتەوە جگە لەم ڕێگەیە ؟

بۆیە ئەم ڕێگەیە ڕێگەیەکە بۆ خۆبەتاڵ کردنەوە بەبێ ئەوەی بکەویتە کێشمە کێش لەگەڵ داب و نەریتی کۆمەڵ و ئایین, واتە بەرەنگاریەکی ترسنۆکانەیە گەربۆ ماوەیەکیش بێت ئەو کەسە هەست بەبرێك لەکەم بوونەوەی فشار دەکات.

دەبێتە ڕێگر لەبەردەم لادانی گەورەتر وەکو (لواتە) نێربازی و لادانەکانی تر . کەزیان بەتاکەکەو کۆمەڵ دەگەیەنێ.

وەکو ووتمان لای هەندێ کەس کاتێکی زۆری لێدەگرێ بەڵام دەشێ ئەمە لای هەندێکی تر کاتی بۆ بگەڕێنێتەوە چونکە لەکاتی بوونی فشارێکی وورووژاندنی سێکی گەورە کە دەروازەی بەتاڵ کردنەوەی نەبێ ئەمە خێراترین ڕێگەیە گەر کەسەکە پیادەی بکات بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر ئەو چالاکی یەی کەدەیەوێ بیکات.

بە کورتی دەتوانین بڵێین سود و زیانەکانی بە پێی تاك دەگۆڕێ دەشێ هەندێ زیان بۆ تاکێك سود بێت بۆ یەکێکی تر لە هەندێ باردا گوناە بێت و لە هەندێ حالەتی تر خێرێکی گەورەبێت!!

فڕاندن (اغتصاب)

(Rape)

ئـەم كـارە زيـاتر نێرينـە پێـى هەڵئەسـتێ بەفڕانـدنى مێينـە و تێركردنـى ئـارەزووى سێكسى خـۆى لـەرێى كردنـى كـارى سێكـسى بـەزۆر و هەنـدێ جـار لـەكۆتـايێ دا مـێ ينەكـە دەكوژێ كەئەمە زياتر لە وولاتە خۆرئاوايى يەكاندا هەيە.

بـەلام ئەمـە مـاوە يەكـە هەنـدێ فـيلم دەبيـنين كـەباس لـەوە دەكـات كـچ كـوڕ دەفڕێنـێ پـێ دەچـێ ئەمـەش بەشـێك بـێ لـە ژيـانى خۆرئـاوا كـە لـەرووى سێكـسى يـەوە چـاوەڕێى هەموو شتێكى لێدەكرێ بەهۆى داتە پينى ئەو كۆمەڵگايە لەرووى كۆمەلايەتيەوە.

دەشێ ئەو كەسەى بەم كارە هەڵدەستێ خاوەن كەسايەتيەكى :

١- سايكۆپاسى بێت .

٢- سادى .

٣- پارانۆيد .

بـە پێى هەنـدێ سـەرژمێرى لـە ولايەتـە يـەكگرتووەكانى ئەمـەريكا ,بـاس لـەوە دەكات لە هەر (٨) ئافرەت يەكێكيان لەماوەى ژيانيدا فڕاندنى بەسەر هاتووە .

بـە پێى سـامپلێكى هەرەمـەكى لـە(سـان فرانسيـسكۆ) كـە يەكێكـە لـە وولايەتـەكانى ئەمـەريكا (٢٤٪) ى ژنـان بـەرەورووى فڕانـدن بوونەتـەوە و لـە نێـوان خوێنـدكارانى زانكـۆدا ئامـاژە بـەوە دەكـات كـە (٥٤٪) ى خوێنـداكاران بـەرەو رووى كـارێكى سێكـسى بوونەتـەوە ئارەزوويـان پـێ نـەكردووە (٢٧٪) ى خوێنـدكارانى زانكـۆ يـان فڕانـدنيان بەسەرهاتووە يان هەوڵى فڕاندنيان دراوە.

ئەمـە ئـەو سـەرژمێريانەن كـە لـە دەزگـا رەسميەكانـدا تۆمـاركراون .لەكاتێكـدا ژمارەيـەك حـاڵتى تـر هەيـە تۆمارنـەكراوە لـە بـەر زيـاتر لـە هۆيـەك بـەلام ئـەوەى لەكۆمەڵگـەى خۆمانـدا يـان لەزۆربـەى كۆمەڵگـە رۆژهەلاتيەكانـدا هەيـە كـە كـور و كـچێك بەرەزامەنـدى خۆيـان هەڵـدێن و دەچـنە شـوێنێكى تـرو خێـزان دروسـت دەكـەن پـێى دەڵـێن (هـەڵگرتن) ,لەڕاسـتى دا ئەمـە فڕانـدن (Rape) نـى يـە بـەڵكو هەڵوێـستێكە لـە بـەردەم تونـدى خێـزان و خـێڵ و كۆمەڵگـە و...... .كـە نايـەڵن تـاك لـەم دەقـەرەدا ژيـانى خـۆى بنيـاد بنـێ لەگـەڵ ئـەو كەسـەى خۆشـى دەوێـت ,جـا ئـەو هەلبژاردنـە هەڵـە بێت يان ڕاست ئەوە بابەتێكى ترە.

ئـەم دێڕانـەى سـەرەوە پـشتگيرى يـان هانـدان نـى يـە بـۆ هـەڵگرتن بـەڵكو روون كردنەوەيـە لەسـەر فڕانـدن كـە تـاوانێكى ياسـايى و لادانێكـى سێكـسيە گـەر كـارى

سێكسی تێدا ئه نجام بدرێت هەروەها هەلگرتن كه نارەزایی یەكی كۆمەلایەتی یە.

چارەسەری لادانه سێكسی یەكان :

چارەسەری لادانە سێكسی یەكان تاڕادیەكی زۆر شتێكی زەحمەتە و بەنارەحەت چارەسەر دەكرێ بەهۆی نهێنی ئەم كارە و درەنگ پێزانینی لەلایەك و ڕازی نەبوونی كەسەكە بەگۆڕینی ئەم ڕەفتارەی بەڕەفتارێكی سێكسی دروست لە لایەكی ترەوە.

زیاتر لەڕێگەیەك هەیە بۆ چارەسەری لادانەكان ئەمەش بەهۆی زۆری جۆری لادانەكان گرنگترینی ئەو ڕێگایانەش :

١- شیكردنەوەی دەروونی (Psychoanalysis): ئەمە قوتابخانەی فرۆیدە كە كاتێكی زۆرو پارەیەكی زۆری دەوێ و ئه نجامەكەی زۆر باش نی یە , چونكە بەتەنها زانینی هۆی لادانەكە نابێتە چارەسەر ،گەرپاش ژمارەیەكی زۆر دانیشتن چارەسەری ئەوەش كرا كەلادانە كە نەهێلێت ئەوا نابێتە هۆی گەڕاندنەوەی كەسەكە بۆ ڕەفتارێكی سێكسی دروست.

٢- چارەسەری ڕەفتاری (Behavior Therapy): پشت بەقوتابخانەی باڤلۆڤ دەبەستێ زۆربەی توێژینەوەكان باس لەكاریگەری ئەم ڕێگەیە دەكەن كورتەی ئەم چارەسەرە بریتی یە لەوەی پاش دیاری كردنی جۆری لادانەكە بۆ نموونە ,گەرنێربازی بێت ,ئەوا وێنەی لاشەی نێری پیشان دەدرێت لەڕێ ی سلایدەوە داوای لێدەكرێت لەماوەی كەمتر لە (٨) چركەدا وێنەكە بگۆڕێت و بچێتە سەر وێنەیەكی تر گەر لەو ماوەیەدا وێنەكەی نەگۆڕی ئەوا سزا دەدرێت بەئازاری وەكو (بەكارهێنای تەزوی كارەبا بە بڕێكی كەم بە جۆرێك هەست بە ئازار بكات بەلام زیانی پێ نەگات) ئەم كارە ڕۆژانە چەند جارێ دووبارە دەكرێتەوە بۆماوەی چەند هەفتەیەك تا كەسەكە وای لێدێت تەنها بەبیركردنەوە لەو وێنانە هەست بەنارەحەتی دەكات .ئێستا جگە لەوە ئامێری (Polygraph) بەكاردەهێنرێت بە پێی توێژنەوەكانی فیلدمان و ماكولوك (Feldman and Macculock) نزیكەی (٦٠٪) ی ئەوانەی بەدەست نێربازی یەوە دەنالن بەم ڕێگەیە چارەسەر دەبن .

٣- فێركردنی پێچەوانە (Counter Education): پاش چارەسەر بەڕێگەی یەكەم یان دووەم ئەم ڕێگەیە بەكاردەهێنرێت بۆ ڕۆشنبیركردنی كەسەكە بە ڕێگەی دروست لە پەیوەندی سێكسی دا هەندێ جار بەبێ چارەسەری یەكەم و دووەم ئەم ڕێگەیە بەتەنیا پیادە دەكرێ و كاریگەری خۆیشی هەیە .

٤- چارەسەری بایۆلۆجی: خەساندن كە ڕێگەیەكی توندەوە كەسەكە بەئارەزووی

خۆی ئەم ڕێگەیە هەڵنابژێرێ چونکە پەشیمان بوونەوەی نی یە، بەڵکو هەندێ لەوکەسانەی کەلادانەکانیان زیان بەکۆمەڵ دەگەیەنێ لەلایەن دادگاوە ئەم بڕیارەیان بۆ دەدرێت .

أ- لابردنی بەشێك مێشك (AntiAndrogen)

ب- دەرمانی دژە ئیندرۆجین: دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی لادان و کەم کردنەوەی ئارەزووی سێکسی وەکو دەرمانی (Cyprterone Acetate).

ج- بەڵام ئێستا دەرمانی (Benperidol) بەکاردەهێنرێت کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی لادانی سێکسی بەبێ کارکردنەسەر ئارەزووی سێکسی .

د- هەندێ دەرمانی تر وەکو دژە سایکۆسەکان (لارگاکتیل ,ستیلازین و مللریل) دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئارەزووی سێکسی تەنانەت هەندێجار چەند مانگێ دەخایەنێ پاش ڕاگرتنی حەبەکان ئەمە زیاتر لەحاڵەتێدا بەکاردەهێنرێت کەلادانەسێکسی یەکە شان بەشانی پەلاماردان و ئازاردانی هاوسەری سێکسی بێت.

هەندێ دەرمانی تر هەیە بۆ چارەسەری لادانە سێکسی یەکان بەکاردەهێنرێت بەڵام لەڕاستی دا بەهۆی ئەوەی هۆکاری لادانی سێکسی زیاتر هۆکاری کۆمەڵایەتی و شارستانێ و بارو دۆخی تایبەت دەیرەخسێنێ زەحمەتە چارەسەرەکەی لەدەنکە حەبێکدا بێ کەزیاتر کاری فسیۆلۆجی هەیە.

ساردی سێکسی

هەندێجار تاك چێژ وەناگرێ لەکاری سێکسی و هەست بە نارەزوو ناکات بۆکردنی سێکس ئەمەش تەنها کاریگەریەکەی بە خۆیەوە ناوەستێ بەڵکو کاردەکاتە سەر هاوسەری سێکسی و ئەویش نارەحەت دەکات و زۆرجار کێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە.

بێگومان زیاتر لە هۆکارێك هەیە بۆ دروست بوونی ئەم حالەتە، گرنگترینیان ئەمانەن:

١- هەندێك لایان وایە سێکس تەنها بۆ منداڵ خستنەوەیە نەك بۆ هەردوو مەبەستی چێژ و منداڵبوون.

٢- پەرومردەی هەڵە لەرێی وەڵام نەدانەوەی پرسیارەکانی منداڵ یان وەڵام دانەوەیان بە شێوەیەکی هەڵەو دوور لە ڕاستی، بێگومان کاریگەری ئەم وەڵامە هەڵانە لە ئەستی منداڵدا دەمێنێتەوە و لە ئایندەدا کار دەکاتە سەر ڕەفتاری سێکسی.

٣- بونی نەخۆشی جەستەیی بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بە کۆئەندامی زاوزێ وە هەیە وەکو هەوکردن.

٤- خەتەنەکردنی مێینە یان ڕاستر شێواندنی مێینە کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە هەستەوەری سێکسی مێینەو لە هەندێ ووڵاتی کیشوەری ئەفەریقا نزیکەی لە ٩٥٪ کچان خەتەنە دەکرێن لە لای خۆشمان سەرژمێریەکان زیاتر لە ٥٠٪ یان تۆمار کردووە.

٥- بونی پەشێوی دەرونی وەکو خەمۆکی ، دڵەڕاوکێ، ترس.

٦- بیرەوەری کۆن و بەئازار وەکو فراندن یان دەستدرێژی سێکسی لە تەمەنی منداڵی یان هەر تەمەنێك بێت.

٧- حەبی رێگرتن لە منداڵبوون کاریگەری دوو جەمسەری هەیە گەر مێینە باوەری بەوە هەبێت ئەمە کارێکی باشەو رێگرە لەمنداڵبوون بە باوەرێکی ترەوە کاری سێکسی خۆی ئەنجام ،دەدات گەر لەو باوەرەدا بێت ئەمە کارێکی خراپە و دژی خواستی خواوەندە بەهۆی ئەو لۆمەکردنەی خۆیەوە ساردتر کارەکە بە ئەنجام دەگەیەنێ.

٨- نەبوونی شوێنی گونجاو بۆ پەیوەندی هاوسەری و زۆرجار دەبینین لە هەمان ژووردا کەسانی تریش

دەئون جگە لەو دوو هاوسەرە دەشێ منداڵ بن یان گەورەبن.

٩- بونی کێشەی خێزانی و رەفتاری توندی پیاو بەرامبەر بە خێزانەکەی وا دەکات بە جۆرێکی تر تۆڵەی لێبکاتەوە.

١٠- هەندێك هەوڵ دەدەن لە رێی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکانەوە توانای سێکسی خۆیان زیاتر بکەن لە کاتێکدا راستیە زانستیەکان بە تەواوی پێچەوانەی ئەم بۆ چونەیان سەلماندووە.

١١- هاندێجار بە هۆی ئەوەی نێرینە زوو ئاوی دێتەوە مێینە فریای ئەوە ناکەوێ هەست بە چێژی سێکسی بکات و ناگاتە ئۆزگازم.

١٢- ماندوێتی و شەکەتی زۆر ،هۆکارێکی تری ساردی سێکسیە.

١٣- بۆنی ناخۆشی لەش و بۆنی دەم و بونی نەخۆشی لە کۆئەندامی زاوزێ هۆکارێکی تری ساردیە.

١٤- بونی گومان و لاوازبونی خۆشەویستی.

١٥- هەندێك لەو باوەرەدان سکبون تەنها لە کاتێکدا روودەدات کە تاك بگاتە ئۆرگازم بۆیە مێینە گەر مەبەستی ئەوەی نەبێت سکی ببێت ،هەوڵ دەدات بە ساردی کارەکە بکات و تەنها لەبەر دڵی هاوسەرەکەی جووت بوون بکات.

١٦- نەبونی هۆشیاری سێکسی بەرامبەر بەمەش بوونی جەهل و نەشارەزایی.

دەست درێژی سێکسی

Sexual Assault

ئـەم بابەتـە لـە رۆژنامـەی «هـاوڵاتی» دا بڵاوکراوەتـەوە حـەزم نـەکرد دەسـتکاری بکـەم لەبـەر زیـاتر لەهۆیـەك لـە هـەمان کاتـدا بـە پێویـستم زانـی لـەم بەشـەدا وەکـو خۆی بینوسمەوە.

پێـشکەشە بـەو بـەرێزەی سـێ فەرمانگـەی جـێ هێـشت چـونکە ڕازی نـەبوو ببێتـە کەرەسەی دەستی بەرپرسان.

مەبەسـتمان لـە دەسـت درێـژی سێکـسی ئەوەیـە کـە مێینـە توشـی دەبێـت هەنـدێ جـار نێرینـەش، بـەوەی تـاکی بەرامبـەر سـنووری کەسـێتی تـاك دەشـکێنێ و هـەوڵ دەدات بـە شـێوازێك لـە شـێوازەکان سـوکایەتی بـە تـاك بکـات یـان بـاڵا دەسـتی خـۆی بەسـەردا بسەپێنێ. بۆ بەدەست هێنانی ئەمەش تاك گەلێك شێواز دەیگرێتە بەر :

١- ئاخـاوتن : لـەرێی بـەکارهێنانی ووشـەی نەشـیاو یـان هەنـدێ جـار ووشـەی گونجـاو بـەڵام پرکـراو بـە مەبەسـتێکی گەنـدەڵ ، بـەبێ گەنـدەڵیش گـەر تـاکی بەرامبـەر ڕازی نـەبێت بـەو ووشـانە بـەجۆرێك لـە دەسـت درێـژی سێکـسی دادەنرێـت بەداخـەوە هەنـدێ فەریکـە ڕۆشـنبیر ئـەوە بـە جۆرێـك لـە کرانـەوە دەزانـێ و لەکۆڕەکانیـدا خۆی بە داکۆکیکەر دەزانێ لە مافی مێینە !

٢- تەماشـاکردن : هـەموو تاکێـك مـافی سـەیرکردنی هەیـە چـونکە چـاو دوو نعمـەتی جـوانی خوایـە ، بـەڵام هـەرکاتێ تیروانـین بـووە بێتاقـەت کردنـی تـاکی بەرامبـەر لـە سـنووری ئاسـایی دەردەچـێت ، هەنـدێ هـەن لـە کـاتێ تێروانینیـان بـۆ مێینەیـەك بـە سەدوهەشـتا پلـە سـەر دەسـوڕێنن و بـە خـەیاڵ ئـەو تاکـە رووت دەکەنـەوە هەرچـەندە زسـتانیش بێـت !! نیگاکانیـان بریتییـە لـە دووچـاوی پـر لـە گوون و لوتێکی چووکاوی!!!.

٣- جەسـتەیی : بەدەسـت بـردن بـۆ لەشـی مێینـە بـە تایبـەتی شـوێنە هەسـتەوەرەکان (سـنگ ، ران، سمـت ..... هتـد) هەنـدێ جـار دەگاتـە ئاسـتی فڕانـدن و کردنـی کاری جووت بوون بەهەڕەشە کردن یان پاداشت دانەوە .

نموونــەی ئەوانــەش زۆرە کــە گەشــتوونەتە شــوێنی دیــار نــەك لەبــەر توانایــان لــە بــواری کارەکانیــان بــەڵکو تــەنها لەبــەر خــاتری بــەژن وبالأیــان ئەوانــەی ئــەو پۆســتانەش دەبەخــشنەوە زۆرتــرن، لــە کاتێکــدا هــەردوو بەشــی مێــشکیان لــە تورەکــەی گونیاندایە!

لــە رۆژگــاری ئەمرۆشــدا شــێوازەکان برێــك گــۆڕاوە بــە ســوودوەرگرتن لــە تەکنۆلۆژیای نوێ تەلەفۆن و مۆبایل و ئینتەرنێت .

رێــژەی روودان و شــێوازی دەســتدرێژی لــە کۆمەڵگەیەکــەوە بــۆ کۆمەڵگەیــەکی تــر جیــاوازی هەیــە بــەڵام لــە هــەموو کۆمەڵگەکانــدا روودەدات ، هەنــدێ کۆمەڵگــە بەئاشــکرا لەمــەر کێــشەکانی دەدوێ و هەنــدێکی تــر ناوبــانگی هەیــە لــە خەفــەکردنی ســەرجەم کێــشەکان و هــەرگیز داتــا تۆمــار ناکــات ، بۆیــە تۆمــار نــەکردن یــان ئــەو بــڕەی تۆمــار دەکــرێ هــەرگیز دەربــڕی رێــژەی ڕاســتەقینە نییــە لــە زۆربــەی کاتــدا لــەخوار لــە ١٠٪ حاڵەتەکان تۆمار دەکرێ لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر .

هەنــدێ لــەو بــاوەڕەدان کــە پۆشــاکی مێینــە کاریگــەری گــەورەی هەیــە لــە ســەر رێــژەی روودانــی دەســت درێــژی سێکــسی ، نکــوڵی لــەوە نــاکرێ هەنــدێ پۆشــاك هانــدەرە وەك لــە هەنــدێکی تــر بــەڵام هــیچ پۆشــاکێك مانــای ئــەوە نییــە تــۆ ســنووری تــاك بــشکێنی و نارەحــەتی بکــەی، ئــەوە پۆشــاکی مێینــە نیــە کــە هانــدەرە ، بــەڵکو عــەقڵی تەسکی تۆیــە کــە هانــت دەدات بــۆ دەســت درێــژی، تــاك ئــازادە چــی لەبــەر دەکــات دەشــێ ئــەو پۆشــاکانە بــۆ کەســێکی تــر لەبــەر بکــات نــەك بــۆ تــۆ . ســەرەڕای ئــەوەش خــاوەن هــەموو جــۆرە پۆشــاکەکان توشــی دەســت درێــژی دەبــن و هــیچ پۆشــاکێك رێگــر نییــە لــە روودانــی ئــەم دیاردەیــە ، بــۆ نموونــە لــە میرنــشینی ســعودیە دەســت درێــژی سێکــسی بەرێــژەی ســێهەم دێــت لــە ریــز بەنــدی تاوانــە ئەخلاقییــەکان ســاڵانە زیــاتر لــە ١٠٠٠ حاڵــەت تۆمــار دەکرێــت بــە دڵنیاییــەوە ئەوانــەی تۆمــار ناکرێــت چــەند هێنــدی ئــەو ژمارەیــە دەبێــت . لــە ســاڵی ١٩٨٧ کــۆس و هاوەڵــەکانی هەســتان بــە توێژینەوەیــەك ســەبارەت دەســت درێــژی سێکــسی بــۆ ســەر مێینــە لــە یــەکێك لــە زانکۆکــانی ئەمــەریکا توێژینەوەکــە(٦١٥٩) خوێنــدکاری لــە (٣٢) کۆلێــژی جیاجیــادا لــە خــۆ گرتبــوو بــە پێی ئــە نجامی را پرسیەکە : ٥٤٪ یــان دەســت درێــژیان کراوەتــە ســەر و ١٥٪ یــان بــە تاقیکردنەوەیەکــدا تێپــەریوون کــە دەتــوانرێ

پێناسەی یاسایی فڕاندنی بەسەردا بسە پێنرێ. لەسەرجەم حاڵەتەکان تەنها ٥٪ یان لە لایەن دەزگاکانی پۆلیسەوە تۆمار کراون لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر ، نزیکەی ٤٢٪ یان هیچ کەسێك یان دەزگایەکیان ئاگادارنەکردۆتەوە . توێژینەوەکانی ئەبی و کۆپنهاومر و گرانفۆر نزیکەی هەمان ئەنجامیان تۆمار کردووە. هەروەها ئاماژە بەوە دەکەن لە ساڵی یەکەمی زانکۆدا ئەگەری دەست درێژی زیاترە لە ساڵانی تر، پەیوەندیەکی روون هەیە لەنێوان خواردنەوەی مەی و دەست درێژی سێکسی ئەوانەی بەم کارە هەڵساون ٧٤٪ یان مەی خۆر بوون یان لە ژێر کاریگەری مەی دا بوون، ئەوانەشی دەبنە قوربانی نزیکەی ٥٠٪یان لە هەمان باردا بوون .

سەبارەت بە کاریگەری دەروونی لەسەر تاك جیاوازە بە پێی شێوازی بەکارهاتوو ، کاریگەری شێوازی ئاخاوتن و تەماشا کردن دەشێ تاماوەیەکی دیاری کراو بێت ئەویش بە پێی کەسێتی تاك و ووشەی بەکارهاتوو دەگۆرێت ، دەست درێژی کردنە سەرجەستە بە پێی ئاستی دەست درێژیەکە دەگۆرێ و بە پێ ئەو تاکەی ئەو کارەی لەگەڵدا دەکرێ و ئەو تاکەی بەم کارە هەڵدەستێت و ئەگەری دووبارە بوونەوەی هەیە یان نا، خۆ گەر بگاتە ئاستی جووت بوون کێشەکە تەنها لەو تاکە ناوەستێ و سنوری کێشەکە خێزانێ یا چەند خێزانێ دەگرێتەوە گەر گەورەتر نەبێ .بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بلێین کاریگەریەکە خۆ دەبینێتەوە لە تۆقین وترس و هەست کردن بە تاوانباری و کەم بونەوەی هۆشپێدان و وازهێنان لە خوێندنگە و کاروپیشە بەتایبەتی گەر ئەگەری دووبارە بوونەوە هەبێت، زوو هەڵچوون و تورەبون، سەرهەڵدانی بۆ چوونی هەڵە لەمەر رەگەزی بەرامبەر کە دەشێ کار بکاتە سەر هاوسەرگیری و ژیانی هاوسەری ، دەشێ ببێتە هۆی گۆرینی شێوەی ژیان وەکو پۆشاك، کات و رێگای هاتوچوون .

خۆ گەر ئەمە لە فەرمانگەکاندا رووبدات تاك هەست بەکەمی خۆی دەکات و گەر ناچار بێت بۆ کردنی ئەو کارە کە زۆر جار ناچارییە پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ هاندانی بۆ رووچونێکی بەردەوام.بەداخەوە نمونەی ئەمەش زۆرە !

لێرەدا دەبێ ئاماژە بە ڕاستیەك بدەین ، ئەوەی لەكۆمەڵگەی خۆماندا یان لەزۆربەی كۆمەڵگە ڕۆژهەڵاتیەكاندا هەیە كە كور و كچێك بەڕەزامەندی خۆیان هەڵدێن و دەچنە شوێنێكی ترو خێزان دروست دەكەن پێی دەڵێن (هەڵگرتن) ,لەڕاستی دا ئەمە فڕاندن (Rape) نی یە بەڵكو هەڵوێستێكە لە بەردەم توندی خێزان و خێڵ و كۆمەڵگە و...... .كە نایەڵن تاك لەم دەڤەرەدا ژیانی خۆی بنیاد بنێ لەگەڵ ئەو كەسەی خۆشی دەوێت ،جا ئەو هەڵبژاردنە هەڵە بێت یان ڕاست ئەوە بابەتێكی ترە.

ئەم دێڕانەی سەرەوە پشتگیری یان هاندان نی یە بۆ هەڵگرتن بەڵكو ڕوون كردنەوەیە لەسەر فڕاندن كە تاوانێكی یاسایی و لادانێكی سێكسیە گەر كاری سێكسی تێدا ئەنجام بدرێت هەروەها هەڵگرتن كە نارەزایی یەكی كۆمەڵایەتی یە.(ئەم دوو پەرەگرافەی سەرەوە لە بابەتی فڕاندندا دووبارە بۆتەوە).

لێرەدا بواری ئەوە نییە باس لە لایەنی دەروونی هەدروو تاك بكەین كە واز لە خێزان ومال وهاوڕێ دێنن و دوور لەو ناوچەیە بەشوێن ژیاندا دەگەڕێن كە بێگومان لەوێش ئارامی و كەرامەتی تاك پارێزراو نییە.

لە جیهانی سێ دا وەنەبێ لە دنیای پێشكەوتودا زۆر باشتر بێت لە بەندیخانە و جەنگەكاندا، سوكایەتی كردن و دەست درێژی سێكسی بە مێینە نەریتێكی بڵاوەو لە زیندانەكاندا بۆ ناچاركردنی نەیارانی دەستەڵات هەموو شێوازێكی ئەشكەنجەدان بەكار دێنن بۆ داننان بە كارەكانیان. سوكایەتی كردن بە هاوسەر و خوشك و دایك و هاوڕێی خەبات . وولاتانی عەرەب بەگشتی مێژوویەكی ڕەشی پڕ شەرمەزاریان هەیە ، وولاتانی تری كیشوەری ڕەش خاوەن دوسیەیەكی باشتر نین لە عەرەب وكیشوەری ئاسیا شان بە شانی ئەفریقیایە و جەنگەكانی بۆسنەو هەرزەگۆفین عەقلیەتی بۆ گەنی ئەوروپاشی نیشاندا جەنگی ناوخۆی ئەمەریكا مێژوویەكی ڕەشە و بەندیخانەكانی ئەمەریكا زۆر باشتر نییە لە وولاتانی تر.كەواتە پیاو هەر پیاوە لە هەركوێیەك بێت درندە، بكوژ، زۆردار، هەڵپەرست، ئارەزوومەند بۆ سێكسی نادروست ! (هەندێ جار هەندێكیان مرۆڤن!!).

چۆن سەرەتای بابەتەكەم پێشكەشت كرد سوپاست دەكەم كەرێتدام كۆتایی بابەتەكەش چەند دێری بێت لە بیرەوەریە تاڵەكانت ببورە كە دەستكاریەكی كەمم كرد بەڵام دڵنیام كرۆكی نوسینەكەتم تێك نەداوە؛

ببورن ئەی ڕۆژانی تەمەنی پڕ مەینەتی، ببورن ئەندامانی خێزانەکەم، هاوڕێکانم، مامۆستا بەڕێزەکانم، ئەمڕۆ هەموو مێژووی خوێندەواریم سووتان چونکە کۆمەڵگەیەکی باوك سالار و بۆگەن ناتوانێت بڕوانێتە من وەك تاکێکی خوێندەوار، عەقلی پیاوەکان ناتوانی سنوری جەستەم ببڕێ و هەمیشە بە لاشەمدا هەڵدەدەن ناتوانم خیانەت لە ئێوەو لە خۆم بکەم بۆیە بڕوانامەی زانکۆکەم سووتان، ئەو بڕوانامەیەی ١٦ ساڵ هەوڵم دا بۆ بەدەست هێنانی ، ئەمڕۆ سێهەم فەرمانگەم جێهێشت پاش ئەوەی هەوڵی بەردەوامیان دا کەرامەتی مرۆڤایەتیم بشکێنن، ببورن من مرۆڤم نەك کەرستەی تێرکردنی حەزی نێرینە !

بەشی چواردەیەم:

چارەسەرکردن:

چارەسەری دەرونی.

دەرمان و چەند تێبینیەك.

چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا.

چارەسەری دەروونی

psychotherapy

لەزۆر شوێنی ئەم پەرتوکەدا باسمان لەوە کردووە کە هەندێ نەخۆشی یان ڕاستر زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەری دەروونی هەیە، بۆیە وا پێویست دەکات هەندێ تیشک بخەینە سەر ئەم بابەتە گەر بە کورتیش بێت.

زۆرجار دەبستین کە نەخۆش یان کەسوکاری گلەیی ئەوە دەکەن کاتێ سەردانی پزیشکیان کردووە لە ماوەی چەند خولەکێکی کەمدا چارەسەری بۆ نوسیون نەك هەندێ ڕێنمایی و هۆشیاری نەداونەتێ سەبارەت بە حالەتی نەخۆشەکەیان بەڵکو پرسیاری پێویستیشی لێنەکردوون سەبارەت بە مێژووی نەخۆشیەکە.

کەسانێك هەن لەو باوەڕەدان کە سەرجەم نەخۆشیە دەروونیەکان بە چارەسەری دەروونی چاکدەکرێن و پێویست بە دەرمان ناکات ، دیارە ئەمە بۆ چونێکی هەڵەیە و هیچ سەرچاوەکی زانستی ئاماژە بەمە نادات و ئەمە تەنها وەهمێکەو مێشکی هەندێ کەسی گرتووە بەڵا/ ئەمە مانای ئەوە نیە چارەسەری دەروونی سودی نیە.

جۆرەکانی چارەسەری دەروونی:

١- چارەسەری دەروونی پاڵپشتی:(supportive psychotherapy): لەم جۆرەدا ڕێگە دەدرێت بە تاك باس لە گرفتەکەی خۆی بکات و چارەسازی دەروونی پاڵپشی دەبێت و هەوڵ دەدات لە مەینەتیەکانی کەم کاتەوەو چارەسەر بۆ گرفتەکە بدۆزێتەوە یان وای لێبکات واقعیانە تر بروانێتە گرفتەکەو خۆ بەدوور بگرێ لە هەر ڕەفتارێکی خراپ کە ئایندەی تاك و خێزان دەخاتە مەترسیەوە.

٢- چارەسەری دەروونی لێکەڕی:(exploratory psychotherapy): ئامانجی ئەم جۆرە چارەسەرە گۆڕینی ڕەفتار و بیری نا سروشتی تاکە، لە ڕێی گەڕان بە شوێن هۆکاری ئەو حالەتە. ئەم جۆرەش دەکرێت بە سێ تایپی ترەوە:

- چارەسەری دەروونی بەرێگەی شیکارە دەرون.
- چارەسەری دەروونی بە ڕێگەی سلوکی (ڕەفتاری)

• چارەسەری دەرونی بەرێگەی هزری(مەعریفی)

کام رێگەیان باشە و چۆن بریار دەدرێت لەسەری:

١- کامیان هەیە: چونکە مەرج نیە هەمیشە و لە هەموو کاتێکدا هەموو رێگەکان لەبەر دەست بن یان کەسانی وا هەبن لە هەموو بوارەکاندا کار بکەن.

٢- شارەزایی پزیشك یان چارەسازی دەرونی لە چ جۆرێکیاندایە و لەگەڵ کام رێگەیەدا کاری کردووە.

٣- جۆری نەخۆشیە: هەموو جۆرەکان بۆ سەرجەم حالەتەکان نابن هەندێ رێگەیان بۆ هەندێ نەخۆشی دەبێ و هەندێکی تریان بۆ حالەتێکی تر، بۆ نمونە چارەسەری سلوکی بۆ حالەتی ترسی تاییەت زۆر کاریگەرە بەلام بۆ پەشێویەکانی خواردن چارەسەری رەفتاری هزری بەکاردێت(سلوکی مەعریفی).

٤- ئارەزووی نەخۆش: لەو حالەتانەی کە زیاتر لە رێگەیەك کاریگەرە بۆ چارەسەرکردن، پرس بە نەخۆش دەکرێ کامیانی پێ باشترە، ئایا پێشتر هیچ رێگەیەکی لە گەڵدا بەکارهێنراوە، ئەو رێگەیە بەسوود بووە یان کاریگەری نەبووە.

ئەو حالەتانەی کە چارەسەری دەرونی بە سوودە بۆیان:

١- خەمۆکی.(خەمۆکی کەم یان خەمۆکی مامناوەند)
٢- دڵەراوکێ.
٣- ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە.
٤- زەبری پاش فشاری دەرونی.
٥- تێکچونی کەسێتی.
٦- گرفتەکانی سێکس.
٧- ئالودەبوون.
٨- گرفتەکانی فێربوون.

ئەو حالەتانەی وا باشترە چارەسەری دەرونی بۆ بەکار نەهێنرێت:

هەندێ سەرچاوە دەنوسن ئەو حالەتانەی کە نابێت چارەسەری دەرونی بۆ

بەکاربهێنرێت ،لێرەدا دەتوانین بڵێین گەر چارەسەری دەرونی لەم حالەتانەی خوارەوەدا زیان بەخش نەبێت ئەوە کارێکی بێسودەو چاوەڕێی ئەوە ناکرێت نەخۆش دەرئە نجامی بەسودی هەبێت و زیاتر بە فیڕۆدانی کات و پارەیە.

١- سایکۆسسی کورتخایەن.

٢- خەمۆکیەکی توند.

٣- خەڵەفاندن.

٤- مەترسی خۆکوژی خێرا هەبێت.

جۆرەکانی چارەسەری دەرونی :

سەرەرای ئەو پۆلێنەی لەسەرەوە کردمان دەتوانین ئەم جۆرانەش دیاری بکەین و لەمەر هەریەکێکیان چەند دێرێ بدوێین :

١- چارەسەری تاکی : لەم جۆرەدا تەنها چارەساز و میوان(نەخۆش) پێکەوە دانەنیشن.

٢- چارەسەری کۆمەڵی : لەم جۆرەدا کۆمەڵە نەخۆشێك پێکەوە دەبینرێن لە لایەن چارەسازەوە.

پێویستە رەچاوی تەمەن و رەگەز و جۆری نەخۆشی و ژمارەی نەخۆشەکان بکرێت لە کاتی دروست کردنی گروپەکاندا. گروپەکە لە لایەن چارەساز و یاریدەدەرێکەوە بەرێوە دەچێ و زوربەی کات دانیشتنەکان هەفتانە دەبێت و بە پێی جۆری نەخۆشیەکە ژمارەی دانیشتنەکان دەگۆرێت.

مەرج نیە ئەو تاکەی لە دانیشتنی بە کۆمەڵدا بەشداری بکات نەتوانێت لە جۆرەکانی تردا بەشداری بکات.

١- چارەسەری خێزانی :زیاتر بۆ حالەتی نەخۆشیەکانی منداڵ و گرفتی ئالودەبون و پەشێویەکانی خواردن بەکاردێت ،چونکە لەم پەشێویانەدا پێویستمان بە هاوکاری خێزانەکان هەیە ،دەشێ باوان و چەند ئەندامێکی تری خێزانەکە لەخۆبگرێ.

٢- چارەسەری هاوسەری یان چارەسەری جووت :ئەم جۆرە زیاتر بۆ گرفتە سێکیەکان بەکاردەهێنرێ یان بۆ گرفتی نێوان کە پلەکان کاتێك لێکتێنەگەشتن

هەبێت بەهۆی بوونی نەخۆشی دەروونی یان گرفتی کۆمەلایەتی.

٣- چارەسەری پاڵپشتی: زیاتر بۆ ئەوانەی فشاری ژیانیان هەیە و بە تاقیکردنەوەیەکی ناخۆشدا تێپەڕبوون و پێویستیان بە پاڵپشتی و هاندان هەیە تاوەکو بگەڕێنەوە ژیانی ئاسایی خۆیان.

٤- شیکاری دەروون:

- لێدوانی ئازاد: میوان (نەخۆش) لەسەر کورسیەك دادەنیشێت بە جۆرێك هەست بە ئیستراحەتی تەواوەتی بکات، چارەسازی دەرونیش لە پشتیەوە دادەنیشێت و میوان بە ئارەزووی خۆی چی بە خەیاڵدا بێ باسی دەکات و رۆڵی چارەساز گوێگرتنە سەرەڕای هاندانی بۆ قسەکردن کاتێك دەوەستێت بەوەی پرسیار لە هەمان بابەت بکات و داوای لێدوانی زیاتر بکات.
- راڤەکردنی خەو: یەکێکی ترە لە شێوازەکانی چارەسەرکردن بە رێگەی شیکارە دەروون لەرێی راڤەکردنی خەونەکانی تاك و هەوڵدان بۆ گەشتنە ئەست.

تێبینی: ئەو کەسەی بەو دوو جۆرەی سەرەوە چارەسەر دەکرێت دەبێت حالەتی زوهانی نەبێت و تێکچونی کەسێتی جۆری دژەکۆمەڵی نەبێت و کاتی پێویست بداتە چارەسەرکردن لە هەندێ سەرچاوەدا ئاماژە بەوە دەدات دەبێت هەفتانە (٣-٤) جار ببینرێت بۆ ماوەی نزیکەی ٣ ساڵ، بێگومان ئەمە ماوەیەکی درێژەو بڕێکی زۆر کات و پارەی دەوێ بۆیە لای زۆرکەس رێگەیەکی نەخواستراوە.

٥- چارەسەری رەفتاری «سلوکی»:

- کەم کردنەوەی هەستەوەری بە شێوەی پلەبەندکراو: ئەم رێگەیە زۆرکاریگەرە بۆ چارەسەری ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە، لەرێی ئەوەی هێدی هێدی ترسەکەی کەم دەکرێتەوە، بۆ نمونە گەر یەکێك لە بەرزایی دەترسا ئەوە پلە بە پلە و هەرجارەی نهۆمێك سەردەکەوێت بە هاوکاری چارەسازی دەرونی یان کەسێکی تر تاکو وای لێدێت ترسەکەی نامێنێت و بە تەنیا دەتوانێت بگاتە هەمان بەرزایی.
- نوقمکردن: یەکێکی ترە لە رێگەکانی چارەسەری رەفتاری بەوەی لە بری پلە بە پلە گرفتەکە چارەسەر بکرێت تاك راستەوخۆ بەرەو رووی بارەکە

دەكرێتەوە. بۆ نمونە گەر لەبەرزی دەترسێت لەبری ئەوەی بە چەند قۆناغێك بگاتە نهۆمە بەرزەكان یەكسەر دەبرێتە نهۆمێكی بەرزەوە یان گەر لە مشك بترسی دەخرێتە ژوورێكەوە كە چەند مشكێكی تێدا بێت بێگومان بەمەرجێك سەلامەتی تاك پارێزاو بێت .

- پاداشتدانەوە: زیاتر لەوانەدا بەكاردێت كە حالەتی گرفتی فێربوون یان ئۆتیزم یان هەیە بەوەی كاتێك بە ڕەفتارێكی گونجاو هەڵدەسێت پاداشتی دەدرێتەوە بەمەش تاك فێردەبێ لەو ڕەفتارە گونجاوانە زیاتر و زیاتر بكات.
- سزادان: زیاتر بۆ گرفتەكانی لادانە سێكسیەكان و ئالودەبون بەكاردەهێنرێ، بۆ نمونە ئەوانەی ئالودەی ئەلكحول بوون دەرمانی دایسەلفرامایدیان دەدرێتێ كاتێك بخۆنەوە توشی ڕشانەوە دەبن بەمەش ئەو ڕەفتارەی بە لایانەوە خۆشە هاوشان دەكرێت بە شتێكی ناخۆش تاكو وای لێدێت واز لەو ڕەفتارە بێنێت.

نابێت جۆری سزاكە بە شێوەیەك بێت مەترسی لەسەر ژیانی تاك دروست بكات، لە هەمان كاتدا نابێت هێندە لاواز بێت تاك هەست بە نارەحەتی و بێزاری ئەكات لێی چونكە سزای توند یان لاواز هەردووكی بێسوودە ئەوەی یەكەمیان وا دەكات تاك لە چارەسەر بەردەووام نەبێت ، ئەوەی دوومیان وا لەتاك دەكات واز لە ڕەفتارە نەشیاوەكەی نەهێنێت.

٦- چارەسەری هزری «مەعریفی» : لەم چارەسەرەدا تاك هەفتانە دەبینرێت بۆ ماوەی «١٥-٢٥) هەفتە ئەو بۆ چوونە سلبیانەی لەمەر خۆی هەیەتی بۆی راستدەكرێتەوە بە بۆچونی ئیجابیانە. ئەم رێگەیە زیاتر بۆ چارەسەری خەمۆكی پلە كەم و مام ناوەند ،گرفتەكانی خواردن بەكاردێت.

٧- چارەسەری هزری و ڕەفتاری: لەم جۆرمیاندا هەوڵ دەدرێت چارەسەری ڕەفتارو بۆچونە سلبیەكانی تاك بكرێت.

تێبینی:

١- ئەم رونكردنەوە كورتانەی سەرەوە بۆ ئەوە نیە هەر یەكە لە ئێمە وا بزانێت چارەسازی دەرونیە.

٢- چارەسازی دەرونی راهێنانی تایبەتی دەوێ و دەبێ شارەزایی هەبێت لەمەر

نەخۆشیە دەرونیەکان و سود و زیانی پەیڤەکانی خۆی بزانێت.

٣- دەبێت چارەسازی دەرونی کەسێکی زۆر بە ئارام بێت و پەلە نەکات لە چاکبونەوەی میوانەکەی.

٤- نابێت پەیمانی خەیالاوی بداتە نەخۆش پێی بلێ تۆ لە سەدا سەد چاکدەبیتەوە.

٥- دەبێت هەمیشە لە بیرت بێ هەندێ حالەت هەیە دانیشتنی دەرونی بێ سوودە بۆیان و هەندێ دەلێن نابێ بکرێ.

٦- بیرت نەچێ زۆرجار لەگەڵ دانیشتنە دەرونیەکاندا نەخۆش دەبێ دەرمانیش بەکار بێنێ و گەر نەلێم هەموو ئەوە بە دڵنیاییەوە زوربەی زۆری توێژەنەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن هەردوو ڕێگە ﴿واتە دەرمان و چارەسەری دەرونی﴾ کاریگەرترە لە چارەسەر بە تەنها ڕێگەیەك.

دەرمان و چەند تێبینیەك

Drug and some notes

وەك دەزانین یەكێك لە ڕێگە چارەكان بریتیە لە بەكارهێنانی دەرمان شان بە شان لەگەڵ چارەسەری دەروونی لە زۆربەی حاڵەتەكاندا پێویست بە بەكارهێنانی دەرمان دەكات ، هەندێ تاك پێیان وایە پێویست بە دەرمان ناكات بۆ چوونی ئەو بەڕێزانە زۆر لە زانستەوە دوورە و بەڵكو بۆ هەندێ حاڵەت تا ماوەیەك دەرمان بەكاردەهێنرێ و پاشان ڕێگە دەدرێت بە دانیشتنی دەروونی لەگەڵ تاكدا لەهەندێ حاڵەتی تردا دانیشتنی (جەلسەی) دەروونی نابێت بەكاربهێنرێت و بێگومان حاڵەتیش هەیە پێویستی بە دەرمان نیە و تەنها بە ڕێنمایی و دانیشتنی دەروونی چاكدەبێت.

هەندێ ڕاستی لەمەر دەرمانە دەروونەكان :

- زۆربەیان ئالوودەبوون دروست ناكەن بە پێچەوانەی ئەو بۆ چوونەی كە دەڵێت دەرمانە دەرونیەكان دەبنە هۆی ئالودەبوون.
- بۆ ماوەیەكی دیاری كراو بەكاردەهێنرێت واتە هەتا كۆتایی تەمەن نیە هەرچەندە ئەم نەخۆشیانە زۆربەیان درێژ خایەنە ، واتە دەرمانەكان بۆ ماوەی ٣ مانگ شەش مانگ ساڵێك بەكار دەهێنرێت و بێگومان لەو ماوەیەدا بە پێی وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەرەكە بری دەرمانەكە كەم دەكرێتەوە و هەتا وای لێدەكرێت رۆژی یەك جار بەكاری بهێنێت و پاشان دەرمانەكە ڕادەگیرێت گەر نیشانەكان سەریان هەڵدایەوە جارێكی تر دەست دەكرێتەوە بە بەكارهێنانی دەرمان.

ئەو شێوازە هەڵەیەی نەخۆش پیادەی دەكات زۆرجار زیانی پێدەگەیەنێت بەوەی یەكجار سەردانی پزیشك دەكات و پاشان بەردەوام دەبێت لە كڕینەوەی ئەو دەرمانە بۆ چەند ساڵێكی زۆر یان هەندێجار پزیشك هەڵە دەكات بەوەی نەخۆش كاتێك سەردانی دەكات و دەڵێت بەم دەرمانانە زۆر باشم پێی دەڵێیت كەواتە بەردەوام بە لە بەكارهێنانی مانگانە بۆی دەنوسێتەوە وەكو ئەوەی ئەم نەخۆشیە ئەگەری چاكبوونی

نەبێت و پێویست بەوە بکات بەردەوام دەرمان بەکاربێنێت بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك و نەخۆشیش بەناگابن لەبەکارهێنان دەرمان ، هەرکاتێ تاك هەستی بەوەکرد بەرەو چاکبونەوە دەروات دەبێت پێداچونەوە بۆ دەرمانەکان بکرێت لە کەمکردنەوە ، گۆڕین ، ڕاگرتنیان.

- جیاوزی نێوان بڕی پێویست بۆ چارەسەر و بڕی ژەهراوی بوون یان بەواتایەکی تر بڕی خۆکوشتن زۆرە، بۆیە پێویست بەترس ناکات کاتێك نەخۆش بەهەڵە لەبری حەبێك دووان یان سیان دەخوات ، پێویست بەوە ناکات لۆمەی نەخۆش بکرێت قسەی ناشرینی پێبوترێت بێزاربکرێت، ڕەنگە ئەو چەند دەنگە زیادەیە ببێتە هۆی زیانی لاوەکی بەڵام کاتیەو نامێنێت.

گروپە سەرەکیەکانی دەرمان :

- دژە خەمۆکیەکان.
- دژەسایکۆسس.
- دژەدڵەروکێ.
- ڕاگرەکانی مەزاج

١- دژەخەمۆکیەکان : دەتوانین دەرمانەکانی دژەخەمۆکی پۆلێن بکەین بۆ ئەم گروپانەی خوارەوە:

- سێ ئەلقەییەکان : ئیمیپرامین ﴿تۆفرانیل﴾و کلۆمیپرامین ﴿ ئەنەفرانیل﴾ و ئەمیترپتلین ﴿تریپتزۆل﴾.
- چوارئەلقەییەکان : ما پرۆتیلین هایدرۆکلۆراید (لۆدیۆمیل) .
- ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە : سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین.
- ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئەنزیمی مۆنۆئەماینۆ ئۆکسیدەیز هەیە : فنلزین و ترانیل سایپرۆمین.

بۆ دەستبەکاربون ماوەی نزیکەی دوو هەفتەی دەوێ بەڵام دەشێ زیانی لاوەکی بە یەك دەنکە حەب (خە پلە) دەربکەوێت. بۆیە زۆرجار نەخۆش گلیەیی ئەوە دەکات ماوەی چەند رۆژێکە دەرمانەکان دەخوات بەڵام حاڵەتەکەی زۆر باش نەبووە تەنها

خەواڵوو دەبێت هەندێجار خۆی پێناگیرێ و سەردانی پزیشکێکی تر دەکات و ئەویش کۆمەڵە دەرمانێکی بۆ دەنوسێت ، بێگومان دەرمانەکانی ئەمیش پێویستی بەهەمان ماوە هەیە بۆ کارکردنی تەواوەتی بۆیە ئەخۆش سەردانی پزیشکی سێهەم و چوارەم دەکات لە ئەنجامدا توشی نائومێدی دەبێت لە چارەسەری پزیشکی و رەنگە پەنا بباتە بەر رێگەی تر بۆ چارەسەر ئەمە گەر هەر لەسەرەتاوە لەوانیش بێ ئومێد نەبوبێ.

- گرۆپی سێ ئەلقەیی زیاتر بۆ یەکێك بەکاردەهێنرێ کە خەوی کەم بێت و بیری خۆکوژی هەبێت.
- بە پێی توێژینەوەیەك گەر تاکێك بیری خۆکوشتنی هەبوو واباشە ئەو گروپەی کاریگەری لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە بەکاربهێنرێ هەرچەندە توێژینەوەکانی تر هەمان بۆچونیان نیە.

٢- دژە سایکۆسس:

- گرۆپی کلاسیکەل واتە کۆنەکان: کلۆرپرۆمازین (لارگاکتیل)، سایۆریدازین(مللیریل)، هالۆپیریدۆل (سرینەیز) و ترافلوپیرازین (ستیلازین).
- گروپی تازە: ریسپیریدۆن (ریسپیریدال) ، ئۆلانزاپین (زیپریکسا).
- دەرزی درێژخایەن: فلوفینازین (مۆدیکەیت) و هالۆپیریدۆل (هالدۆل) و فلوپێنزکسۆل (دییکسۆل) و ریسپیریدۆن.

بریاردان لەوەی کام گروپ بەکاردەهێنرێت و بری دەرمانەکە و ماوەی بەکارهێنان تەنها کاری پزیشکەو ئەخۆش نابێ بەبێ پرسی پزیشك ئەم دەرمانانە بەکاربهێنێ.

هەرگروپە سود و زیانی خۆی هەیە بۆیە پزیشك دەبێت لە زیانەکانیان بەئاگا بێت و بە پێی حاڵەتەکە دەرمان بەکاربهێنێت.

١- دژەدڵەراوکێ: نمونەی ئەم گروپو وەکو

أ- دایازیپام (ڤالیۆم)

ب- کلۆردایازیپۆکساید (لیبریۆم)

ج- لۆرازیپام(ئەتیڤان)

د- نەلپرازۆلام (زاناکس)

ه- کلۆنازیپام (ریڤۆتریل)

گرفتی سەرەکی ئەم گروپە لەوەدایە لە ماوەیەکی کورتدا پاش بەکارهێنان نەخۆش فێری ئەم دەرمانە دەبێت و توشی ئالودەبوون دەبێت و لەکاتی بەکارنەهێناندا نیشانەکانی لێگرتنەوەی تێدا بەدەردەکەون.

هەندێ نەخۆش پاش ئەوەی پزیشك بۆ ماوەی چەند رۆژێ یان چەند هەفتەیەك بۆیان دەنوسێت دەچن دەرمانەکە دەکرنەوە و بەردەوام دەبن لەسەر بەکارهێنان بەداخەوە هەندێ پزیشك لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر بۆ ماوەیەکی زیاتر لە پێویست ئەم دەرمانە بۆ نەخۆش دەنوسن، بەمەش دەبنە هۆکارێك بۆ ئالوودەبون.

هەندێجار نەخۆش زۆر داوای ئەم دەرمانە دەکات و پزیشکی چارەساز یان پزیشکی دەرمانخانە ناچار دەکات ئەم دەرمانانەی بۆ بنوسن یان بیدەنێ، لێرە دەبێ بیرمان بێ ئێمە پزیشکین بۆ هاوکاری و چارەسەری نەخۆش نەك بۆ هاندان و بوون بە بەشێك لە پرۆسەی خراپ بەکارهێنانی دەرمان و ئالوودەبوون.

٢- دەرمانی ڕاگری مەزاج:

أ- کاربامازیپین «تگریتۆل - کارباتۆل»

ب- سۆدیۆم ڤالپرۆید «دیپاکین»

ج- لیسیۆم.

هەندێ کاریگەری لاوەکی دژەخەمۆکی و دژەسایکۆسسك

١- کۆئەندامی سوڕان:

- دابەزینی فشاری خوێن بەتایبەتی لە کاتێکدا نەخۆش دەیەوێت هەڵسێتە سەرپێ بۆیە دەبێت کەسوکاری نەخۆش بەئاگابن لە نەخۆشەکەیان، هەروەها نەخۆشیش پێش هەستانە سەرپێ برێك دانیشێ و پاشان هەڵسێتە سەرپێ. هەندێجار بەوە ئامۆژگاری دەکرێت کە شتی سوێر بخوات بەمەبەستی بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن بەڵام لە ڕاستیدا بەکارهێنانی شتی سوێر لەم حاڵەتەدا هیچ سودی نیە.
- درێژبونەوەی ماوەی نێوان Q-T لە هێلکاری دڵدا.

٢- دژەکۆلینرجیك :

- دەم وشکبوون.
- خاوبونەوەی جوڵەی گەدەو ریخۆڵەکان کە دەبێتە هۆی قەبزی.
- لیلی بینین و کەمبونەوەی تەری چاو واتە کەم بونەوەی فرمێسك.
- گەڕاندنەوەی میز ،نەخۆش دەلێت هەست دەکەم میزم پێ ناکرێ.
- کاریگەری لەسەر وەبیرهاتنەوە و تێکەلکردن.

٣- قەلەوی: لە حالەتی خەمۆکیدا واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربهێنرێت کە کاریگەری لەسەر سیرۆتۆنین هەیە لە گروپی دژەسایکۆس ریسپیردۆن یان هالۆپیریدۆل لەوانی تر باشترە.

٤- کاریگەری سێکسی: گەورەبونی مەمك، بونی شیرلە مەمکدا ، تێکچوونی سوری مانگانە، کەمبونەوەی ئارەزووی جنسی، لاوازی رەپبون ،گەڕانەوەی تۆواو.

سەرجەم دەرمانەکانی دژەسایکۆس ئەم حالەتە دروست دەکەن لە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی گروپی سیرۆتۆنین زیاتر ئەم کاریگەریەیان هەیە بەلام ئەك لە هەموو کەسێکدا و کەر ئەم کاریگەریانە بەدەرکەوت دەتوانین دەرمان بەکاربێنین کە ریگری دەکات لەم کاریگەریە.

٥- کاریگەری تر:

- حەساسیەت.
- هەندێجار بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبرێکی زۆر دەبێتە هۆی زەردووی بە تایبەتی حەبی سایۆریدازین (ملریل).
- ئەگەری فێ لێهاتن زیاتر دەکات لە کەسێکدا کە پەرکەمی هەبێت بۆیە هەندێجار وا پێویست دەکات حەبی دژەپەرکەم بە برێکی زیاتر بەکاربهێنرێت..
- هەندێجار بەتایبەتی حەبی لارگاکتیل گەر ئەخۆش بچێتە بەرخۆر دەبێتە هۆی تێربونی رەنگی پێست.
- هەندێجار بە تایبەتی لە کاتی بەکارهێنانی دژەسایکۆسەکان ئەگەری سەرهەلدانی شەکرە هەیە بە تایبەتی لە تاکی قەلەودا.

• گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس وەکو دڵتێکەڵ هاتن و رشانەوە و ئازاری گەدە و برینی گەدە.

تێبینی :

١- مەرج نیە هەموو نەخۆشێك ئەم کاریگەریە لاوەکیانەی تێدا دەربکەوێت.

٢- دەشێ نەخۆش یەکێك یان زیاتر لەو کاریگەری لاوەکیانەی سەرەوەی تێدا دەربکەوێت .

٣- گەر نەخۆش هەستی بە نارەحەتی کرد لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکان دەتوانرێت دەرمانەکانی بۆ بگۆردرێت بە شێوەیەکی تر بە جۆرێك کە هەست بە نارەحەتی نەکات یان کەمترین نارەحەتی هەبێت.

٤- هەرکاتێ هەستت بە یەکێك لەو کاریگەریە لاوەکیانە کرد ئاگاداری پزیشکەکەت بکەرەوە، نەك بچیت دەرمانەکان راگریت چونکە هەندێجار راگرتنی دەرمانەکان بارەکە خراپتر دەکات.بۆ نمونە یەکێك لە کاریگەریە لاوەکیەکان بریتیە لە رەقبوونی ماسولکەکان و نەخۆش ناتوانێت سەری بسورێنێت و هەندێجار ناتوانێت لیك قووت بدات و بە دەمیا دێتە خوارێ ئەم کاریگەریە زیاتر لەوانەدا هەیە کە دەرمانی دژەسایکۆس بەکاردێنن ، چارەسەری ئەم بارە بە بەکارهێنانی حەبی ترایهێکسی فنديل هایدرۆکلۆراید (ئارتین) یان پرۆسایکلیدین (کیمادرین) دەبێت کە زۆرجار پزیشك بۆ نەخۆشی نوسیوە لەگەڵ دەرمانەکانی دژەسایکۆسدا بەلام کەسوکاری نەخۆش کاتێك دەبینن نەخۆشەکەیان وای بەسەرهاتووە دەچن سەرجەم دەرمانەکان رادەگرن بەمەش نەخۆشەکە لەبری ئەوەی چارەسەر وەرگرێت چارەسەری لێ قەدەغە دەکرێت.

٥- ئەم بەشە بۆ ئەوە نیە خۆت ببیتە پزیشکی خۆت و کەسوکارت بەلکو برێك زانیاری پێویستە تاکو بزانیت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ دەرماندا دەکەیت.

٦- زۆرگرنگە پزیشك گوێ لە نەخۆش و کەسوکاری بگرێت تاکو بتوانێت چارەسەری راست و دروست بۆ نەخۆش بنوسێت هەروەها لەکاتی دووبارە سەردانەوەی نەخۆشدا بە ئاگابێت لە کاریگەری دەرمانەکان هەر شتێك نەخۆش دەیلێت

سەبارەت بە دەرمانەکان بەهەند وەربیگریت چونکە مەرج نیە ئەوەی لە کتێبە پزیشکیەکاندا نەنوسرابێت ئەگەری ڕوودانی نەبێت بەڵکو دەشێ هەندێ کاریگەری لاوەکی دەرمانەکان پاش چەند ساڵێ بەدەربکەون یان تۆ یەکەم کەس بێت نەخۆشەکەت ئەو کاریگەریەی تێدا بەدەربکەوێت.

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا

Electroconvulsive Therapy

نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو هەموو نەخۆشییەکانی تر چارەسەریان هەیە و ڕێگە چارەیان لە نەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی تر و لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت ، بەرەچاو کردنی گەلێك هۆکار، گرنگترینیان تەمەنی نەخۆش و باری گوزەران و بوونی حاڵەتی تر لەگەڵ نەخۆشییەکەدا .

ڕێگاچارەکانیش هەر لە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەروونی و کۆمەڵایەتی و هەتا تەزووی کارەبا کە یەکێکە لەو ڕێگا چارانەی ڕۆڵی گرنگی هەیە لە چارەسەر کردنی گەلێك نەخۆشیدا .

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا بریتییە لە دروست کردنی فێیەکی کۆنترۆڵ کراو لە ڕێی بەکارهێنانی بڕێکی دیاری کراو لە تەزووی کارەبا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

مێژووی دۆزینەوەی:

لەسەرەتاوە دەبێ ئەوە بزانین بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ چارەسەر کردنە نەك بۆ سزادان. سەدەها ساڵ لەمەو بەر" پێك هاتەی کیمیاویان بەکاردەهێنا بۆ دروست کردنی فێ پاشان لە ساڵی (١٩٣٤) دا میدۆنا مادەی کامفوری (Camphor) بەکارهێنا بەشێوەی دەرزی و هەندێ مادەی تریش بەکارهێنراون وەکو پێنتیلین تترازۆڵ (Pentylenetetrazol).

سێرلیتی و بینی(Cerletti and Bini) لەساڵی (١٩٣٨)دا تەکنیکی نوێیان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی فێ لەرێی تەزووی کارەباوە کە زۆر بەخێرایی بڵاو بووەوە بووە ڕێگەیەکی خواستراو.

ئامادەکارییەکانی پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا :

دەبێت نەخۆشەکە پشکنینی تەواوی بۆ بکرێت بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی سوڕان و هەناسە و دەمار، ئەنجامی هێلکاری دڵ و تیشکە بەرداری سنگ و پشکنینی خوێن و هەندێ جار پێویستی بە پشکنینی ووردتریش هەیە ، پشکنینی ناو دەمی نەخۆشەکە بۆ هەر ناتەواوییەك گەر هەبێ .

هەندێ دەرمان هەیە پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا دەبێت ڕابگیرێت یان دەبێت کەم بکرێتەوە وەکو دەرمانی دژە پەرکەم و زایلۆکاین و سیۆفلین .شەش کاتژمێر پێش بەکارهێنانی چارەسەرەکە دەبێت نەخۆش هیچ نەخوات پاشان لەلایەن پزیشکی بێهۆشکارییەوە بڕی پێویست دەرمانی بێهۆشکردنی دەدرێتێ بە پێی کێش و تەمەن ، لەو ماوەیەدا چاودێری هێلکاری مێشك (Electroencephalogram) و لێدانی دڵ و هەناسە وپەستانی خوێنی نەخۆشەکە دەکرێت .

ئەو بڕە تەزووی بەکار دەهێنرێت ، لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی ترجیاوازە لەسەرەتادا بڕێکی کەم بەکاردەهێنرێت گەر فێ ڕووی نەدا ئەوا بڕەکە بەڕێژەی (٢٠٪) زیاد دەکرێت ئەگەر نەبوو بەهەمان شێوەی پێشوو زیاد دەکرێت تاکو ڕوودەدات دەبێ ئەوەش بزانین ئاستی دروست بوونی فێ لە مێینەدا نزمترە وەك لە نێرینە و لە مرۆڤی بەتەمەندا بەرزترە وەك لە گەنج .

چۆنێتی دانانی هەردوو جەمسەری تەزووەکە :

١- لەهەردوو لاجانگ (Bitemporal).

٢- لەهەردوولای بەشی پێشەوەی کاسەی سەر (Bifrontal).

٣- هەردوو جەمسەرەکە لە یەك لای سەر دادەنرێت (Unilatral) ، یەکێکیان لەلاجانگ و ئەوی تریان لەبەشی سەرەوەی کاسەی سەر .

چۆن دەزانین نەخۆشەکە فێی لێهاتووە :

١- لەڕێی هێلکاری مێشکەوە : ئەویش لە کاتی چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبادا، ئامێرە نوێکان هەردوو کردارەکەی تێدایە (واتە تەزووی کارەبا و تۆمارکردنی هێلکاری مێشك) .

٢- لەڕێی گرژبوون و ڕاوەشاندنی یەکێك لە پەلەکان : ئەویش بەوەی لەکاتی پێدانی مادەی بێهۆشکردن پێش ئەوەی ئەو مادەیەی تایبەتە بەخاو کردنەوەی ماسولکەکان بدرێت بە نەخۆشەکە ئامێری پێوانی فشاری خوێن لەقۆلی نەخۆشەکە دەبەسترێت و بۆ سەرو پەستانی سەرەوەی نەخۆشەکە هەوای تێ دەکرێت بەمەش ئەو مادەیە ناگاتە ئەو پەلەو گرژبوون و

ڕاوەشاندن ڕوودەدات .

تەزووەکە بۆ ماوەی (٣چرکە) دەدرێت بە نەخۆش و فێ ماوەی (٣٠ بۆ ٦٠ چرکە) دەخایەنێت. هەندێ کەس و کاری نەخۆش دەڵێن نەخۆشەکەی ئێمە کارەبا نایگرێت پێویستە لەم حاڵەتەدا ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت :

١- پێویستە لەگەڵ سەرجەم ئەندامانی تیمی چارەسەرکردندا بگەڕێیت بۆ بوونی نیشانەکانی فێ چونکە هەندێ جار تەنها لە پەلێکدا ڕوودەدات دەشێ تۆ نەیبینی .

٢- پێش بەکارهێنانی تەزوەکە نەخۆش ئۆکسجینی بەڕێژەی (١٠٠٪) دەدرێتی (٢٠ بۆ ٣٠ هەڵمژین) .

٣- دڵنیابە لەوەی تەزوەکەت لە شوێنی گونجاودا داناوە و سوری کارەباکە تەواوە و هیچ ڕێگرێك نییە لەگەیاندنی تەزوەکە وەکو مووی سەر .

٤- زیادکردنی بڕی تەزوەکە بەڕێژەی لە (٢٥٪) .

٥- فشارێکی توندتر بخەرە سەر ئیلیکترۆدەکان .

٦- دووبارە سەیری دەرمانەکانی نەخۆش بکە گەر ئەو دەرمانانەی هەبوو کە دژە پەرکەمن یا ڤالیۆم یا هەردەرمانێکی تر کە کاربکاتە سەر ئاستی فێ لێهاتن ڕاییگرە یان کەمی بکەرەوە .

٧- گرتنی تیشکە بەرداری کاسەی سەر دانانی ئیلیکترۆدەکان لە تەنکترین شوێندا. مەبەستمان لە تەنکترین شوێنی کاسەی سەر.

٨- پێدانی بڕێکی کەم فینۆسایەزین (Phenothiazine) چەند کاژێرێ پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ دابەزاندنی ئاستی فێلێهاتن .

٩- گەر فێ رووی نەدا چیتر هەوڵی دووبارە کردنەوەی لێدانی تەزووی کارەبا مەدە.

چەند جار تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت :

١- زۆربەی نەخۆشەکان یەك کۆرسیان بۆدەکرێت واتە (٦ بۆ ٨)جار ئەمەش پێی دەڵێن نموونەیی (Typical).

٢- هەندێ نەخۆش پێویست بەوە دەکات کە هەفتانە یان مانگانە بۆی بەکار بهێنرێت بۆماوەی (٦ مانگ) پێی دەڵێن بەردەوامی (Continous)

٣- گەر چارەسەرەکە ماوەی (٦ مانگ) زیاتری خایاند پێی دەڵێن جێگیریی (Maintenance).

هەفتەی (٣ جار) بەکاردەهێنرێت و هەندێ توێژینەوە لە وولاتە

یەکگرتووەکانی ئەمەریکا باس لە هەفتەی (٢ جار) دەکەن و کەمتر زیانی لاوەکی هەیە بەڵام ماوەیەکی زیاتری دەوێ بۆچاك بوونەوە . لەهەندێ حاڵەتدا ناچار دەبێت رۆژانە بەکاری بهێنێت بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە مەترسییان هەیە بۆ سەر ژیانی خۆیان و دەوروبەر .

بڕی کارەبای پێدراو (١١٠ بۆ ١٥٠ ڤۆڵتە) لە نەخۆشێکەوە بۆنەخۆشێکی تر جیاوازی هەیە بەرێژەی (٢٠ هێندە) هەندێ نەخۆش پێویستی بە(٢٥ میلی کۆلۆم)ە هەندێکی تر (٥٠٤ میلی کۆلۆم).کەزوربەی لە نێسکی کاسەی سەردا بڵاو دەبێتەوە .

چۆنێتی کارکردنی :

هەرچەندە شێوازی کارکردنی تەزووی کارەبا لەسەر مێشك بەتەواوەتی نەزانراوە بەڵام ئەوەی ئاشکرایە دەبێتە هۆی رێك خستنەوەی ئاستی کۆلینێرجیك (Cholinergic) و پێنج- هایدرۆکسی تریپتامین (5-HT2) و وەرگرەکانی بێتا (B-receptor).

سودەکانی بەکارهێنانی :

تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت بۆچارەسەرکردنی :

١- خەمۆکی گەورە (Major Depression) : گەر نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ،رازی نەبێت نان بخوات بەجۆرێك ژیانی بکەوێتە مەترسییەوە ، نیشانەکانی سایکۆسی لەگەڵدا بێت ، خەمۆکییەکی توند لەکاتی سك پڕیدا ، کاتێك چارەسەر بەدەرمان سودی نەبێت یان نەخۆشەکە نەتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت ، گەر کاریگەری خێرامان مەبەست بێت و بمانەوێ نەخۆش زووچاك بێتەوە . بۆچارەسەرکردنی خەمۆکی تەزووی کارەبا لەدەرمانی دژە خەمۆکی کاریگەرترە بەرێژەی لە (٢٠٪) .

٢- شادی (Mania) : تەزووی کارەبا بەلایەنی کەمەوە کاریگەری هێندەی مادەی لیسیۆم دەبێت کە مادەیەکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شادی بەکاردەهێنرێت .

٣- سکیتزۆفرینیا (Schizophrenia) : بەکاردەهێنرێت کاتێ نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ، نیشانە پۆزەتیفەکانی نەخۆشییەکەی هەبێ وەکو

هەڵوەسـە و وەهـم (Hallucination and Delusion) ، حاڵـەتی کەتەتۆنیا کاریگەری هێندەی دەرمانی دژە سایکۆسەکان دەبێ .

٤- هەنـدێ ناتـەواوی لـە جوڵـەدا وەکـو پارکینـسۆنیزم و ئـەو ناتەواویانـەی بـەهۆی بەکارهێنانی هەندێ دەرمانەوە پەیدا دەبێ .

ئەوحاڵەتانەی ناتوانرێت ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکاربهێنرێت :

١- بەرز بوونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر.
٢- تـازە توشـی جەڵتـەی دڵ بـوبێ ، کەمترلـە(٢ هەفتـە) لـە پـاش (٣ مـانگ) ترسـی زۆر کـەم دەبێتـەوە و بـەکارهێنای تـەزووی کارەبـا مەترسـییەکی کـەمی دەبێت .
٣- نەخۆشی توندی کۆئەندامی سوڕان یان هەناسە .
٤- ناتەواوی لەمولوولەکانی خوێن .
٥- شکاوی تازە هێشتا خۆی نەگرتبێتەوە .
٦- نەخۆشی سیل کە هێشتا چالاک بێت .

کاریگەریە لابەلاییەکانی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا :

بێگومـان هـیچ چارەسـەرێکی پزیـشکی نییـە زیـانی لەسـەر لەشـی مـرۆڤ نـەبێت یـان تاڕادەیـەك نـەخۆش توشـی نارەحـەتی نـەکات . تـەزووی کارەبـاش یەکێکـە لـەو چارەسەرە پزیشکییانە و کۆمەڵێك نارەحەتی لێدەکەوێتەوە گرنگترینیان ئەمانەن :

١- سەرئێشە بەرێژەی (٣٣٪)
٢- ئازاری ماسولکەکان بەرێژەی (٨٪) .
٣- دڵ تێکەڵ هاتن و ڕشانەوە بەرێژەی (١-٢ ٪).
٤- لەبیرچونەوە (Amnesia) بەرێژەی (٢٠٪) کەدەکرێت بەسێ جۆرەوە :

- ڕاسـتەوخۆ پـاش بـە خەبەرهاتنـەوە (بـە ئاگاهاتنـەوە) بـەهۆی کاریگـەری بە نجـەوە کـە نزیکـەی یـەك کـاژێر دەخایـەنێت . لـەو ماوەیـەدا نەخۆشـەکە نـازانێ چی ڕووی داوەو ئاستی وریایی کەمە (Confusion).
- ئـەو ڕووداوانـەی بیردەچـێتەوە کـە پاش بـەکارهێنانی تەزوەکـە ڕوویـان داوە (Anterograde Amnesia).
- ئەوڕووداوانـە بیردەچـێتەوە کـە پـێش بـەکارهێنانی تـەزووی کارەباکـە ڕوویـان داوە (Retrograde Amnesia) .

ئــەم حاڵەتانــە ماوەیــەکی کــەم دەخایــەنێت و نــەخۆش شــتەکانی بــیر دەکەوێتــەوە هەرچــەندە هەنــدێ جــار هەنــدێ شــتی بــیر دەچــێتەوە کــە جــارێکی تــر بــەبیری ناکەوێتەوە.

گەربەشــێوەی دوولاجــانگ بــەکاربهێنرێ دەبێتــەهۆی لــە بیرچــونەوەی ئــەو باباتانــەی کــە بەشــێوەی ووشــە (verbal memory) یــان بەشــێوەی تــر (non verbal memory) (وەکــو وێنــە)لەمێــشکدا تۆمــارکراون بــەلام گــەر بەشــێوەی یــەك لا بــەکاربهێنرێت ئــەو بابەتانــەی کــە بەشــێوەی ووشــە تۆمــارکراون لــەبیر ناچــنەوە بــەڵکو تــەنها کاریگــەری لەســەر ئــەو بابەتانەیــە کــە بەشــێوازی تــر تۆمــار کــراون ئــەم کاریگەریەشی لە جۆری یەکەم کەمترە .

تێبــینی : لەوکەســانەی دەستەڕاســتن لای ڕاســتی ســەریان بــەکاردەهێنرێت لەبەرئــەوەی لای چــەپیان بەشــە زاڵەکــەی مێــشکە و لــە دەســتە چــەپدا بە پێــچەوانەوە هەرچــەندە هەنــدێ لەدەســت چــەپەکان بەهــەمان شــێوە لای چــەپیان زاڵــە یــان هــەردوو لای مێشکیان زاڵە.

ســەرەڕای ئــەو خاڵانــەی ســەرەوە دەتــوانین بەدڵنیاییــەوە بــە نــەخۆش و کــەس و کــاری بڵــێین چارەســەر بــە تــەزووی کارەبــا هــیچ زیــانێکی بــۆ مێــشك نییــە و ئــەو توێژینەوانــەی لەســەر ئــەو کەســانە ئــەنجام دراوە کــە بەتــەزووی کارەبــا چارەســەر کــراون لــەڕێی بــەکارهێنانی وێنــەی کۆمپیوتــەری و وێنــەی ڕەنــینی موگناتیــسی هــیچ ناتەواویــەکیان تۆمارنــەکردوە . هــەروەها هێلکــاری مێــشك لــەماوەی (٣٠ خولەکــدا) دەگەڕێتــەوە بــاری ئاســایی گــەر یــەك جــار تــەزووی کارەبــا بــەکاربهێنرێت ، مــاوەی (١مــانگ بــۆ ١ ســاڵ) ی دەوێــت بــۆ گەڕانــەوە بــۆ بــاری پێــشوی گــەر یــەك کــۆرس واتــە (٦ – ٨)جــار بەتــەزووی کارەبا چارەسەر بکرێت .

لێــرەدا دەبــێ بــاس لــەوەش بکــەین هەنــدێ توێژینــەوە بــاس لــەوە دەکــەن هەنــدێ ناوچــەی مێــشك وەکــو هیپۆکەمپــەس (hippocampus) برێــك لــەدەمارەکانی لەدەســت دەدات بــەهۆی بــەکارهێنانی کارەبــاوە کــە ئەمــەش تــەنها لــەدوو حاڵەتــدا ڕوودەدەت :

١- گەر فێکە ماوەی زیاتر لە (٩٠ خولەك)بخایەنێت .

٢- زیاتر له (٢٦ جار) توشی فێ بێت لەماوەی کەمترله (٨ کاژێر) دا هەردووحاڵەتەکە زۆر دەگمەنە و ڕەنگە بگاتە ئاستی ڕوونەدان .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە کاتی سك پڕیدا :

هەرچەندە جاران باس لەوە دەکرا ئەم چارەسەرە دەشێ زیانی بۆ دایك و کۆرپەکەی هەبێ و ببێتە هۆی لەبار چون " بەلام ڕاستییە زانستییەکان وانالێن و توێژینەوەکانی لەو مەیدانە ئە نجامی دڵخۆشکەرانەیان هەیە .

میللەر (Miller) لەساڵی (١٩٩٤) دا توێژینەوەی لە سەر (٣٠٠) ئافرەتی سك پڕ کرد کە لە کاتی سکەکەیاندا بەتەزووی کارەبا چارەسەر کرابوون ، بۆی دەرکەوت هیچ زیانێکی نییە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەسەرجەم قۆناغەکانی سکپڕیدا و لەدەرمان باشترە چونکە کاریگەری خراپی لەسەر کۆرپە نییە نابێتە هۆی ناتەواوی لە دروست بونی مناڵدا .

لێکۆڵینەوەکانی سمس (Smith) کە لە سەر (١٥ منداڵ) کردی تەمەنیان لەنێوان (١١ مانگ - ٥ ساڵی) بوو هەروەها لێکۆڵینەوەکانی فرۆسمان (Frosmann) کە لە سەر (١٦ منداڵ) کردی تەمەنیان لە دەوروبەری (٦ ساڵی) دا بوو. ئەم مناڵانە لەکاتی بونیان لە سکی دایکیاندا دایکیان بە تەزوی کارەبا چارەسەر کراوە بۆیان دەرکەوت ئەم مناڵانە هیچ کێشەیەك یان ناتەواوییەکی لاشەیی یان هۆشمەندیان نییە .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە منداڵدا :

هەرچەندە توێژینەوەکان باس لە هیچ مەترسییەك ناکەن کە توشی منداڵ بێت لە ئە نجامی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا هەندێکی تر وا پێیان باشە تەنانەت دەرمانیش لەمناڵدا بەکارنەهێنرێت و پشت ببەسترێت بە چارەسەری درێژ خایەن وەکو چارەسەری دەروونی و ڕەفتاری و فکری . هێشتا چارەسەرکردنی مناڵ بەم جۆرە چارەسەرە کێشەی هەیە و لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی زیاتری دەوێ .

مافەکانی نەخۆش :

١- بەتەواوەتی پرۆسیجەرەکەی بۆ ڕوون بکرێتەوە .

٢- سوودو زیانەکانی بۆباس بکرێت .

٣- ئامادە بوونی کەسێکی پلە یەک یان هاوڕێیەکی لەکاتی گفتوگۆکردن لەمەر بابەتەکە و لەکاتی چارەسەرکردنەکەدا .

٤- پیشان دانی شریتێکی ڤیدۆ کە بەشێوەی فێرکاری تەزووی کارەبا بۆنەخۆش دەکرێت .

رێژەی مردن :

ساڵانە لەووڵاتەیەکگرتوەکانی ئەمەریکا نزیکەی (١٠٠٠٠٠)کەس بەتەزووی کارەبا چارەسەر دەکرێت نزیکەی (٢ بۆ ٤) کەسیان دەمرن .لە تەکساس هەر مردنێك لەماوەی کەمتر لە دوو هەفتە پاش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا روویدات تۆماردەکرێت لەماوەی ساڵانی (١٩٩٣ -١٩٩٨) دا رێژەی مردن کەمتربووە لە دوو کەس بۆ هەر(١٠٠٠٠٠) جار بەکارهێنانی تەزووی کارەبا.

تێبینی :

زۆر گرنگە پزیشك و نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە بەکارهێنانی تەزووی کارەبا چارەسەرە نەك سزادان و ئەشکە نجەدان ئەو زاراوانەی هەندێ پزیشك نا بەرپرسانە بەکاری دێنێ بەرامبەر نەخۆش ﴿ گەر ئەوە نەکەی کارەبات بۆ دەکەم ﴾ ﴿ گەر دەرمان نەخۆی کارەبات بۆ دەکەم﴾ ﴿ گەر بە قسەی کەسوکارت نەکەی کارەبات لێدەدەم﴾. لەڕاستیدا ئەم رستانە و هاوشێوەی ئەمانە زۆر دوورن لە روحی زانست و پەیامی پزیشکی هێندەی دووری ئەو پزیشکانە لە زانستی پزیشکی.

بەشی پانزەیەم

پەرکەم

پەرکەم

Epilepsy

بریتیەی لە چەند فێیەك کە دووبارە و چەند بارە دەبێتەوە.

فێ بریتیە لە گۆڕانکاری لە کارەبایی خانەکانی مێشکدا. واتە فێ رودانی حاڵەتەکەیە و پەرکەم بریتیە لە نەخۆشیەکە. مەرج نیە هەرکەسێ فێیلێهات توشی پەرکەم ببێت چونکە دەشێ هۆی فێلێهاتنەکە کاتی بێت و حاڵەتەکە دووبارە نەبێتەوە.

نزیکەی لە ١٪ ی هاولاتیان نەخۆشی پەرکەمیان هەیە ، نزیکەی لە ٥٪ ی هاولاتیان فێیان هەیە.

پۆلینکردن:

یەکەم: ئەوانەی بورانەی تەواوەتیان لەگەڵدایە واتە لە هۆشخۆدەچن:

١- گشتی واتە رەقبون و لەرزین و لە هۆشخۆچوون. ئەم جۆرە لە هەموو جۆرەکانی تر باوترە و دەکرێت بە پێنج قۆناغەوە:

أ- پێش نەوبەکە: چەند کاژێرێ بۆ چەند رۆژێ پێش رودانی نەوبەکە تاك هەست بە نارەحەتی دەکات.

ب- ئۆرا: چەند چرکەیەك بۆ چەند خولەکێك پێش نەوبەکە تاك هەست بە نارەحەتی دەکات لە گەدەیدا، هەڵوەسەی بۆنکردنی دەبێت ، پەلهاویشتن.

ج- رەقبوون: پەلەکانی سەرەوە دەنوشتێنەوەو دەنوسێن بە لەشەوە ، پەلەکانی خوارەوە درێژدەبنەوە و رەپدەبن، ماسولکەکانی بۆری هەناسە گرژدەبن و دەنگێکی ترسناك هاوشێوەی گریان دروست دەبێت بەهۆی هاتنە دەرەوەی هەوای سیەکان ، شین بونەوەی لێو و کەفچنینی دەم.لە هۆشخۆچوون. ماوەی ١٠ — ٣٠ چرکە دەخایەنێت.

د- راوەشاندن: جوڵەی خێرایی پەلەکان و سەر، توند بوونی ددانەکان لەسەر یەکتر کە دەبێتە هۆی بریندابوونی هەرشتێ بکەوێتە نێوانیان زمان یان لێو،

خۆتەرکردن.ماوەی ١-٥ خولەك دەخایەنێ.

٥- پاش فێ: بێهۆشی قوڵ، خاوبونەوەی پەلەکان، سەر ئێشە، تێکەڵکردن لە ناسینەوەی کەس و شوێن و کاتدا، توندوتیژی (بەکەمی) . ئەم قۆناغە دەشێ چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ.

٢- کەوتن: بۆ ماوەیەکی کورت دەبورێتەوە و هەڵدەستێتەوە ڕەنگە ئەندامانی خێزان هەستی پێنەکەن تەنانەت خۆیشی هەستی پێنەکات. زۆرجار چرکەیەك یان ڕەنگە کەمتریش بخایەنێ.

٣- پتت مال: ئەم جۆرەیان زیاتر لە منداڵ و هەرزەکاردا هەیە لە کاتی نۆبەکەدا تاك لە چالاکی دەوەستێت و چاوی ئەبلەق دەبێ و ڕەنگە چاوی بەرەو سەرەوە بڕوات واتە سپێنەی چاوی بەدەر دەکەوێت و وەڵامی دەوروبەر ناداتەوە و دەشێ ماوەی چرکەیەك بۆ چەند چرکەیەك بخایەنێ و ڕەنگە ڕۆژانە دەیەها جار ئەم حاڵەتە دووبارە بێتەوە .

لێرەدا زۆر گرنگە خێزان بەم حاڵەتە بزانێت چونکە لەو کاتانەدا تاك چی بەدەستەوە بێت دەیخاتە خوارێ و دەیشکێنێ بۆیە دەشێ لە لایەن باوان و ئەندامانی تری خێزانەوە لۆمە بکرێت و قسەی ناشرینی پێ بوترێت و هەندێجار توندوتیژی بەرامبەر بەکاربهێنرێت.

دووەم: ئەوانەی بە تەواوی نابورێنەوە

١- جوڵەیی: سنورداره لە ناوچەیەکی لەشدا پاشان بڵاودەبێتەوە بۆ ئەو لایەی جەستە، بۆ نمونە لە سەرەتادا تەنها لە ماسولکەکانی پەلێکدا جوڵەیەکی نائاسایی هەیە و بەردەوامە پاشان بڵاودەبێتەوە هەموو ئەو لایەی لەشی دەگرێتەوە دەشێ ماوەی چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ.بەم حاڵەتە دەوترێ پەرکەمی جاکسۆنیەن ، دەشێ پاش تەواوبوونی نۆبەکە ئەو پەلەی فێکەی لێهاتووە سڕ ببێت و مێروله بکات بەم بارەش دەوترێت تود پەلسی.

٢- هەستەوەری: هەستکردن بە مێروله کردن لە روخساردا یان لە پەلەکاندا دەشێ شێوازی بڵاوبونەوەکەی بەهمان شێوەی سەرەوە بێت.

٣- ڤێرسف: چاو بەهێزەوە لادەدات بۆ لاکەی تر واتە دەروانێتە لای بەرامبەر ئەم

حاڵەتە زۆرجار بەخێرایی دەبێتە جۆری یەکەم و نەخۆش دەبورێتەوە.

٤- ڤیژوەل: لەم جۆرەدا تاك هەست دەکات شت دێتە بەرچاوی وەکو تۆپی روناکی.

٥- سایکۆمۆتۆر: ئەویەکان دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە مەزاج و بیرەوەری و دەرککردن و پێزانینی شتەکان.

هۆکاری پەرکەم:

١- بەرکەتنی سەر.

٢- بوونی وەرەم لە ناو کاسەی سەردا.

٣- هەوکردن: وەکو هەوکردنی پەردەی مێشك ، هەوکردنی مێشك ، نەخۆشی سفلس (فەرەنگی)، سیل(تەدەرن)، ئەیدز، کێمکردنی مێشك.

٤- خوێن بەربوونی مێشك یان خوێن بۆ نەچوون.

٥- دەرمان و مادە هۆشبەرەکان: وەکو خۆگرتنەوە لە ئەلکحول، ئەمفیتامین، فینۆسایەزین.

٦- زیندەچالاکی: دابەزینی ئاستی گلوکۆز ، کالیسیۆم، سۆدیۆم.

٧- پەککەوتنی گورچیلە یان جگەر.

٨- زیان پێگەشتنی گەورە بە مێشك بەهۆی کەمی ئۆکسجینەوە.

٩- نەخۆشی دەردەگورگ یان سارکۆیدۆسز یان فرە ڕەقبوونی دەمارەکان.

١٠- تەمەن: لە منداڵ و کەسی بە ساڵاچوودا زیاترە وەك لە تەمەنەکانی تر.

١١- ڕەگەز: لە نێردا زیاترە وەك لە مێ.

١٢- بۆماوە: هەندێ حاڵەتی پەرکەم هەیە لە هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە خێزانەکانی تر.گەر باوان حاڵەتەکەیان هەبێت ئەگەری پەرکەم لە منداڵەکانیاندا زیاترە وەك لە منداڵانی تر بەڵام مەرج نیە بۆ بوون.

١٣- گەشکە: ئەو منداڵانەی گەشکەیان هەیە واتە لە کاتی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەشدا گەشکەیان لێدێت ئەگەری پەرکەمیان لە ئایندەدا زیاترە لەمنداڵانی تر.

١٤- نەزانراو: لە هەندێ حاڵەتدا هۆکارەکەی دیار نیە و نازانرێت تاك بۆ توشی

پەرکەم بووە.

ئەو هۆکارانەی کە هاندەرن بۆ فێلێهاتن:

١- بێخەوی لەبەر هەر هۆیەك بێت.
٢- فشاری سۆزداری بەهۆی کێشە و گرفتی کۆمەلایەتی.
٣- شەکەت بونی جەستەیی و مێشکی.
٤- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا لێهاتن).
٥- تێکچونی زیندەچالاکی لەش.
٦- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان .
٧- خواردنەوەی ئەلکحول یان لێگرتنەوەی.
٨- زۆر دانیشتن بە دیار روناکی پرتە پرت کەرەوە وەکو کۆمپیوتەر . تەلەفزیۆن بەتایبەتی هەندێ گۆرانی و کلیپ کە روناکیەکەی زور دەگۆرێت و چاو ماندوو دەکات.
٩- کاری وورد وەکو خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، رستن و چنین، درومان کردن، پاککردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە ووردەکاری دەوێت وەکو برنج و نیسک.
١٠- هەندێ هۆکاری تر کە کەمتر دەبنە هۆی فێلێهاتن وەکو دەنگی بەرز، حەمامی گەرم، مۆسیقا بەتایبەتی گەر دەنگەکەی بەرز بێت و ریتمی خێرای هەبێت، خوێندنەوە.

دەستنیشانکردن:

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە زۆر گرنگە پزیشك بە هەلەدا نەچێت و پەلە نەکات لەوەی بەنەخۆش بلێ تۆ پەرکەمت هەیە ، بۆیە پێویستە زانیاری تەواو لە نەخۆش و یاوەرەکەی وەربگیرێت و بەووردی مێژووی نەخۆشیەیەکە بزانرێت و بە ووردی وەسفی ئەویەکەی بۆ بکرێت و هەر نیشانەیەك کە هاوشانە لەگەڵ ئەویەکەدا و پرسیاری تەواوبکرێت لەمەر بوونی هەر گرفتێکی خێزانی یان کەسی پێش رووداني ئەویەکە و شوێن و کاتی ئەویەکان ، شین بونەوەی لێو یان بریندارکردنی زمان و لێو یان زیان گەیان بە خۆی لە کاتی بورانەوەکاندا، خۆتەرکردن ، بیرچونەوە وتێکەڵ کردن ، رەقبونی لەش یان شل بوونی ، جولەی پەلەکان و شێوازی ئەو

جوڵەیە، هەروەها دەتوانێت بۆ زیاتر دڵنیا بوون لە دەستنیشانکردنەکەی هێلکاری مێشك بۆ نەخۆش بکات .

لەهەندێ حاڵەتدا پێویست بە نەشعەی کۆمپیوتەری (computerized tomography) دەکات

- گەر دوای تەمەنی ۲۰ ساڵی سەرهەڵبدات .
- سەرەرای بەکارهێنانی دەرمان فێلێهاتن هەر بەردەوام بێت یان خرا پتر بێت.
- ئەگەر هێلکاری مێشك وا نیشان بدات کە فێکە لە شوێنێکی دیاری کراوی مێشکدایە.
- لەهەر تەمەنێکدا کاتێك فێ نیشانەی دەماری دیاریکراوی هەبێت لەرووی کلینیکیەوە.

چارەسەر:

۱- رونکردنەوەی سروشتی نەخۆشیەکە بۆ نەخۆش و خێزان.

۲- لەکاتی فێدا:

- تاك دوور بخەرەوە لە هەر شتێکی ترسناك وەکو ئاگر، ئامێری بریندارکەر، شەقام و رێوبان.
- هەوڵ مەدە پەلی نەخۆش بگریت و نەیەلیت جوڵە بکات بەڵکو بیپارێزە لە زیان گەیاندن بەخۆی ، چونکە رەنگە بەو رێگریەی تۆ دەستی لە جێ بچێت.
- تاك بخەرە سەرلاو کەمێك بۆ پێشەوە نوشتابێتەوە.
- هەوڵ بدە رێرەوی هەناسەی کراوە بێت لەهەر شتێك کە رێگری کردبێت.
- هەوڵ مەدە بەزۆر دەمی نەخۆش بکەیتەوە و شتێك بخەیتە نێوان ددانەکانیەوە چونکە ئەمە کارێکە گرانە و زیانەکانی زیاترە ،زۆرجار لەو کاتەدا نەخۆش زمانی دەجوڵێنێ دەکەوێتە نێوان ددانیەوە دەبێتە هۆی برینداری ، رەنگە هەندێ لە پەرتوکە زانستی کۆنەکان ئەم رێنماییەت بە پێچەوانە بدەنێ.
- گەر ئەوبەکە پێنج خولەك زیاتری خایاند دەبێت داوای یارمەتی پزیشکی بکەیت.
- بەکارهێنانی ئۆکسجین بۆ رێگرتن لە شینبونەوە.

• واباشتره بە تەنیا خۆی نەشوات گەر بەتەنیا خۆی شۆرد واباشە حەمامەکە زۆر گەرم نەبێت و دەرگای حەمامەکە بەشێکی کەمی کراوە بێت یان بە ئاسانی بکرێتەوە وا باشترە دەرگاکە بۆ دیوی دەرەوە بکرێتەوە نەك بۆ ناوەوە چونکە گەر بورانەوە رووبدات ئاسانتر دەرگاکە دەکرێتەوە و کردنەوەی نابێتە هۆی برینداری نەخۆشەکە کە هەندێجار لەو دەرگایانەدا روودەدات کە بۆ ناوەوە دەکرێنەوە.

• لێنەخورینی ئۆتۆمۆبیل لایەنی کەم بۆ ماوەی ساڵێك لە دوا نەوبەوەی فێ لێهاتنەوە.

• لێنەخورینی پاسکیل لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.

• مەلە نەکردن بە تەنیا لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.

٣- بەکارهێنانی دەرمان:

• لەسەرەتادا یەك جۆر دەرمان بەکاردەهێنرێت.

• لە ماوەی ٤-٦ هەفتەدا برەکەی زیاد دەکرێ بە پێی پێویست.

• وا باشە بری دەرمانەکە هێندە بێت لە کەمترین ئاستدا بێت بە مەرج نەوبەکان کۆنترۆڵ بکات.

• گەر نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە واباشە دەرمانەکە وورده وورده زیاد بکرێ تاکو دەگەیتە بەرزترین ئاستی رێپێدراو.یان تا کاریگەریە لابەلاییەکانی دەردەکەون.

• گەر هێشتا نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە هەوڵ بدە ئەو دەرمانە بگۆریت بە دەرمانێکی تر لە ماوەی ٢-٤ هەفتەدا بە کەمکردنەوەی دەرمانی یەکەم هێدی هێدی و زیاد کردنی دەرمانە نوێکە.

• گەر هەر سودی نەبوو دەرمانی دووەمیش بگۆرە بە دەرمانی سێیەم بەڵام بە هەمان پرۆسەی پێشو.

• گەر پاش بەکارهێنانی سێ دەرمانی دژەپەرکەم نەوبەکانی فێ دووبارە

دەبونەوە دەبێت سستەمی دوو دەرمانی بەکاربهێنیت.

- ئـەو دەرمانانـەی بـەکار دەهێنرێـت بـە پێـی جـۆری پەرکـەم و تەمـەن و کێشی نەخۆشەکە دەگۆرێت.
- گـرنگترین ئـەو دەرمانانـەی بـەکاردەهێنرێن بـۆ چارەسـەری پەرکـەم وەکـو کاربامـازپین (تگریتـۆل - کاربـاتۆل)، سـۆدیۆم ڤالپرۆیـد (دیپـاکین)، لامۆتریجین (لامۆ)، کلۆنازیپام (ریڤۆتریل).

وەڵامـی هەنـدێ پرسـیاری گرنـك كـە نـەخۆش یـان کەسـوکاری لـە پزیـشکی دەکەن:

١- ئایا پەرکەم رێگرە لە خوێندن؟

٢- نـەخێر، ئەوانـەی نەخۆشـی پەرکـەمیان هەیـە دەتـوانن لـە خوێندنـدا بـەردەوام بن بەمەرجێك چارەسەرەکەیان بە رێکوپێکی بەکاربهێنن.

٣- ئایا پەرکەم رێگرە لە کارکردن؟

ئـەم پرسـیارە ناتوانرێـت بـە بـەڵێ یـان بـە نـەخێر وەڵام بدرێتـەوە بـەڵکو دەبـێ بـزانین جـۆری ئـەو کـارە چـیە کـە ئـەو کەسـە دەیـەوێت بیکـات پاشـان دەتـوانین بریـار بـدەین بـەڵام بەشـێوەیەکی گـشتی بـۆ زۆربـەی کارەکـانی ئـەمڕۆ پەرکـەم رێگـر نیـە بـەڵام هەنـدێ کـار هەیـە دەبـێ بـۆ ماوەیـەکی دیـاریکراو نـەیکات و هەنـدێکی تـر بـۆ هـەتا هەتایە ئەو کارانەش زۆرکەمن.

٤- ئایا رێگرە لە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری؟

بەداخـەوە هەنـدێ نـەخۆش ئـەم بـۆ چـوونەی لا دروسـت بـووە سـنوری بـۆ ژیـانی خـۆی دانـاوە، رەنگـە هەنـدێجار لـە لایـەن کەسـێکی تـرەوە وا ئامۆژگـاری کرابـێ یـان تێروانینـەکانی کۆمـەڵ وای لێکردبـێ کـە خـۆی بەکـەم بزانـێ و لـەو پرۆسـەیەدا بەشداری نەکات.

لێـرەدا دەمـەوێ بڵـێم نەخۆشـی پەرکـەم بـەهیچ جـۆرێ رێگـر نیـە لـە پێکهێنـانی ژیـانی هاوسـەری چـونکە تـاك بـە بـەکارهێنانی دەرمانـەکان و چـاودێری پزیـشکی بورانـەوەکانی نابێـت گـەر بورانەوەشـی هـەبێت کـارێکی ئـەوتۆ ناکاتـە سـەر ژیـانی هاوسەری گەر هەردوو تاك لەماناى ژیان و لەماناى هاوسەری تێبگەن.

لــە ژیــانی ڕۆژانەمانـــدا دمیـــەها بـــەڵکو ســـەدەها تـــاك دەبیـــنین نەخۆشـــی پەرکـــەمیان هەیـــەو لـــە فەرمانگـــەکانی میریـــدا لەهـــەموو ئاستـــەکاندا کـــار دەکـــەن و زۆربـــەیان ژیـــانی هاوســـەریان پێکهێنـــاوە و لـــەبری منـــداڵێ چـــەند منـــداڵێکیان هەیـــە و بـــوونی پەرکـــەم نەیتوانیوە سنورێك بۆ خۆشەویستی و شادی ئەو خێزانانە دابنێت.

٥- ئایا نەخۆشی پەرکەم بۆماوەیە؟

وەڵامـــی ئـــەم پرســـیارە بـــە بـــەڵێ و نـــەخێر نادرێتـــەوە بـــەڵام دەتـــوانین بڵـــێین گـــەر یـــەکێك لـــە بـــاوان پەرکـــەمی هـــەبێت ئەگـــەری توشـــبونی منداڵەکـــەی بـــە پەرکـــەم زیـــاترە لەو منداڵانەی لە باوانێکی ئاسایی دەبن.

لـــەباری ئاســـاییدا ڕێـــژەی توشـــبوون نزیکـــەی لـــە ١٪ بـــەڵام گـــەر یـــەکێك لـــە بـــاوان ئـــەم حاڵەتـــەی هـــەبێت ئەگـــەر بـــونی پەرکـــەم لـــە منداڵەکەیـــدا لـــە ١٠٪ یـــەو گـــەر هـــەردوو بـــاوان پەرکەمیان هەبێت ئەگەرەکە بۆ نزیکەی دوو هێندە زیاد دەکات لە ٢٠٪ - ٢٥٪.

٦- پەیوەندی هەیە لە نێوان نەخۆشی پەرکەم و نەخۆشیە دەرونیەکان؟

ڕەنگـــە هۆکـــاری ســـەرەکی نوســـینی ئـــەم بابەتـــە لـــە وەڵامـــی ئـــەم پرســـیارەدا خـــۆ ببینێتـــەوە چـــونکە ســـەرجەم پزیـــشکە دەرونیـــەکان بڕوانامەکـــەیان لـــە بـــواری نەخۆشـــیە دەرونـــی و دەماریەکاندایـــە بۆیـــە زۆربـــەیان مـــاف بـــە خۆیـــان دەدەن نەخۆشـــی پەرکـــەم ببیـــنن و چارەســـەری بکـــەن.نـــەك تـــەنها پزیـــشکی دەرونـــی بـــەڵکو پزیـــشکی منـــداڵان و پزیـــشکی نەشـــتەرگەری دەمـــار و پزیـــشکی هـــەناوی هـــەموویان نەخۆشـــی پەرکـــەم چارەســـەر دەکەن.

لـــە لایـــەکی تـــرەوە ئەوانـــەی نەخۆشـــی پەرکـــەمیان هەیـــە بڕێکـــی زۆریـــان پەشـــێوی دەرونیان هەیە بەم جۆرەی خوارەوە:

- نزیکەی لە ٥٠٪یان پەشێوی خەمۆکیان هەیە.
- ڕێژەی خۆکوشتن لە نێوانیاندا بە ٢٥ هێندەی کەسانی تر زیاترە.
- گۆڕانکاری لە کەسایەتی.
- توندوتیـــژی بـــە تایبـــەتی لەوانـــەی پەرکەمەکـــەیان لـــە بەشـــی لاجـــانگی مێـــشکە یان لە بەشی پێشەوەی مێشك.
- پەیوەنـــدی لـــە نێـــوان پەرکـــەم و حاڵـــەتی شـــادی بووونـــدا هەیـــە.(بـــە پێی هنـــری فلـــۆر

كە يەكەم كەس بوو باس لەم پەيوەندیە بكات)

- لای هەندێ هێشتا پەركەم بە نەگیەك دادەنرێ و وا لە تاك دەكات لە رووی كۆمەڵایەتیەوە دورە پەرێز بێت و كار دەكاتە سەر توانای كۆمەڵایەتی.
- سنوردار بوونی كار و چالاكی و وا لە تاك دەكات پشت بە دەوروبەر ببەستێت كە زۆرجار كەسوكاری نەخۆش زیادە رەوی تێدا دەكەن.
- كاریگەری دەرمانەكان لەسەر نەخۆش بە تایبەتی گەر بە شێوەیەكی دروست بەكاری نەهێنێت.

بێگومان ئەمانەی سەرەوە مەرج نیە لە هەموو نەخۆشێكدا دەربكەوێت یان هەمووی لە نەخۆشێدا دەربكەوێت بەڵام رێژەیەكی بەرچاویان گرفتیان هەیە كە پێویستی بە چاودێری دەبێت.

٧- ئایا مەترسی هەیە لەوەی بەتەنیا بچێتە دەرێ یان خۆی بشوات؟

ئەمە یەكێكە لەو گرفتانەی توشی نەخۆش دەبێت هەندێجار كەسوكاری هێندە خەم ساردن نەخۆشەكەیان توشی گرفت دەبێ، لە هەندێجاری تردا هێندە چالاكی نەخۆش سنوردار دەكەن كە هەست بە بێ توانایی خۆی بكات .

نەخۆش لەم كاتانەدا پێویستی بە چاودێری هەیە :

١- لە كاتی نەوبەكاندا.

٢- تا ماوەیەكی دیاریكراو پاش نەوبەكە.

٣- كاتێك بری دەرمانەكەی بۆ زیاد دەكرێ.

٤- كاتێك دەرمانەكەی بۆ دەگۆرن بە دەرمانێكی تر.

٥- كاتێك فشارێكی دەرونی یان كێشەیەكی كۆمەڵایەتی بەرەو رووی دەبێتەوە.

بەڵام بە هیچ جۆری چاودێری بەردەوام و ژیانی پۆلیسیانەی ناوێ و تاك دەتوانێ بە خۆشی بژی بەتایبەتی گەر پزیشكێكی شارەزا چاودێری بكات و رێنمایی بداتێ.

٨- ئایا لەكاتی پەركەمدا دا پۆشینی نەخۆش شتێكی باشە؟

لە هەندێ لە ناوچەكانی كوردستاندا وا باوە كە یەكێك توشی پەركەم دەبێت دایدە پۆشن بە عەبایەكی رەش یان گەر لە بازاڕدا وای لێبێت جامانەیەك دەدەن

بەسەریدا هەندێجار ئاو دەکەن بە دەم وچاویا (روخساریدا)، ئەم جۆرە کارانەو هاوشێوەی ئەمانە گەر هەبێت ،زۆر دوورن لە ڕاستی زانستی جگە لە زیان هیچ سودێکی بۆ ئەو کەسە نیە .بەڵکو وا پێویست دەکات ئەو کەسە لەمەترسی دوور بخرێتەوە و لە هەوایەکی کراوەدا دابنرێت نەك ڕێگەی هەناسەی لێبگیردرێت.

٩- هەندێ دەچن نەخۆش بەردەدەنەوە لە شوێنێکی بەرزەوە؟

ئەمیشیان جۆرێکی ترە لەو بۆچوونە هەڵانەی لای خەڵکی هەیە سەبارەت بەم نەخۆشیە و دەشێ بەم کارە شوێنێکی نەخۆش بشکێنن.

١٠- دەرمانەکانی دژەپەرکەم ئالودەبوون دروست دەکەن؟

نەخێر پاش چاکبونەوە دەتوانیت دەرمانەکان راگریت لەماوەیەکی دیاری کراودا لە ژێر چاودێری پزیشك.

١١- هەندێ لە مەلا و شێخەکان (بازرگانەکانی ئایین) هۆی ئەم حاڵەتە دەدەنە پاڵ جنۆکە؟

بەلێ ئەو کەسانە نەك تەنها ئەم نەخۆشیە بەڵکو زۆر شتی تریش دەدەنە پال جنۆکە بەمەستی تەکاندنی گیرفانە نەخۆشەکان ، کەم نەخۆش هەیە پەرکەمی هەبێت و سەردانی یەکێك لەو بازرگانانەی نەکردبێ بە دڵنیاییەوە کەسیشیان چاك نەبونەتەوە لای ئەو کەسانە.

وا بزانم ئەو فەرمودیەی لە بەشی یەکەی ئەم کتێبەدا باسمان کردووە وەڵامێکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی هاووڵاتیان فریوو دەدەن .

١٢- ئایا پەرکەم چاکبونەوەی هەیە؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی کە نەخۆش و کەسوکاری زۆرجار دەیکەن و بەداخەوە بۆ چوونێکی هەڵە هەیە لەمەر ئەوەی ئەم نەخۆشیە درێژخایەنەو چاکبونەوەی نیە و نەخۆش بۆ چەند ساڵێکی زۆر بەردەوام دەرمان دەخوات و زۆرجار سەردانی پزیشك ناکات و بەردەوام دەبێت لە دەرمان خواردن، ئەوەی دەبێت نەخۆش بیزانێت ئەگەری چاکبونەوە بە پێی هۆکاری پەرکەمەکە دەگۆرێت ، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بلێین ئەوانەی بۆ ماوەی ١٨ -٢٤ مانگ ئەویەی فێیان بۆ نەیەتەوە لە ژێر چاودێری پزیشکدا دەتوانن پلەبەپلە دەرمانەکەیان راگرن.

بەشی شانزەیەم:

توندوتیژی

خۆکوژی

توندوتیژی

Aggression

تێبینی : ئەم بابەتە لە گۆڤاری لڤیندا بڵاوبۆتەوە بە هەندێ دەستکاریەوە لێرەدا نوسیمەوە ، شێوازی نوسینی رۆژنامەییم تێك نەداوە هەرچەندە لەم پەرتوکەدا بڵاودەبێتەوە وەك رێزلێنانێك لەو گۆڤارەو لە نوسینەکەی پێشووم.

دیاردەی توندوتیژی بۆتە سیمایەکی بەرچاوی کۆمەڵگەی نوێ و رۆژانە لە رێی هەواڵەکانەوە دیمەن یا هەواڵی توندوتیژی لەچەندەها ناوچەی جیهاندا بەرچاودەکەوێ و گوێ بیستی دەبین .

ئەمە ئەوانەی کەباس دەکرێن و کامێرای پەیامنێرەکان بەفریای دەکەون و هەواڵەکان دەیگەیەنن خۆ ئەوانەی کە باس ناکرێ ولە ژێر پەردەی دەستەلاَ تدا روودەدەن زۆر لەوە زیاترە که باس دەکرێ بەتایبەتی لەووڵاتانی جیهانی سێ دا.

دەتوانین پێناسەی توندوتیژی بکەین بەوەی کە : بریتییەلەهەر رەفتارێك کەمەبەست پێی ئازار گەیاندن بێت بەبەرامبەر چ بەشێوەی جەستەیی یا دەروونی لە رێی کردار بێت یا گوفتار.

توندوتیژی دوو جۆری هەیە :

١- توندوتیژی کاریگەری (aggression affective): بەهۆی وورووژاندنی ترسناکی دەرەکی یا ناوەکی روودەدات و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماری خۆیی (ئۆتۆنۆمی) و پاشان دەبێتە گۆڕانکاری لە لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و هەناسە ......هتد.

٢- توندوتیژی درندەیی ((aggression predatory): ئەم جۆرە بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە هەڵدەستێ بەدانانی پیلان و جیبەجێکردنی بۆ مەبەست و ئامانجێکی دیاریکراو و هەست بەکاریگەری توندوتیژیەکە ناکات واتەگۆڕانکاری سۆزداری تێدا روونادات و ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەدابڕانی سۆزداری هەیە .

هۆکارەکانی توندوتیژی :

١- بە پێی تیۆری شیکار دەروونی (فرۆید)(Psychoanalytic Theory):

مرۆڤ لەناخیدا دوو غەریزە هەیە کۆنترۆڵی توندوتیژی دەکەن یەکەمیان بەناوی ئیرۆس(Eros) کەغەریزەی بونیادنان و بەخشینە دووەمیان ساناتۆسە(Thanatos) کەغەریزەی لەناوبردن و کاولکارییە . هەرکاتێ غەریزەی دووەم بەسەر یەکەمدا زاڵ بێت ئەوا کەسەکە هەوڵی کاولکارانەی دەبێت و بەپێی میکانیزمی بەرگری ناڕاستە گۆڕین (Defense Mechanism-Displacement) ئەو کردارە کاولکاریانە لەناخیەوە دەگوازێتەوە بۆدەرەوە هەوڵی تێکدان و ئازاردانی دەوروبەر دەدات .

٢- بەپێی تیوری فێربوونی کۆمەڵایەتی (Social Learning Theory): بە بۆچونی ئەم تیۆرە تاك لە ئەنجامی سەیر کردن و چاودێری کردنی ڕەفتاری توندەوە فێری توندوتیژی دەبێت و پەیوەندی بە غەریزەوە نییە .

بۆسەلماندنی بۆچوونەکانیشیان پشت بەو توێژینەوانە دەبەستن کە ئەنجام دراوە دەربارەی سەیرکردنی توندوتیژی (ڕاستەقینە یان فیلم کارتۆن) کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕەفتاری توندوتیژی لەو کەسانەی سەیری ئەم جۆرە توندوتیژیانە دەکەن و هەوڵی دووبارە ولاسایی کردنەوەی دەدەن .

هەروەها تێبینی کراوە ئەوانەی کە یارییە توندوتیژەکان دەکەن خاوەن بۆچون و هەستێکی توندن و لە رووی کۆمەڵایەتییەوە کەمتر یارمەتی دەوروبەر دەدەن ، بۆیە دارشتنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن بەشێوەیەکی هۆشمەندانە کارێکی زۆر گرنگە گەر مەبەست لێی کەم کردنەوەی توندوتیژی بێت لای منالْ و خێزان .

لێرەدا دەبێ تێبینی ئەوە بکەین کە مێینە کەمتر حەز لە کاری توندو تیژی دەکات و کەمتر لاسایی ئەو ڕەفتارانە دەکاتەوە ، ڕەنگە هۆکەشی ئەوە بێت کە پاڵەوانانی توندوتیژی زۆربەیان نێرینەن هەرچەندە بەم دواییە لە هەندێ فلیمدا پاڵەوانە توندوتیژەکان خانمانن ! .

٣- هۆکاری کۆمەڵایەتی :

• ڕووخان (احباط) (Frustration): گەورەترین هاندەر بۆ کاری توندوتیژی بریتییە لە ڕووخان بەتایبەتی کە هەست بکەیت ئەو کارەی بەرامبەرت دەکرێت نایاسایی و ناڕاستە و ستەمی تێدایە ، مەرج نییە هەمیشەو هەموو کاتێك ڕووخان ببێتە هۆی توندوتیژی بەڵکو هەندێ جار دەبێتە حاڵەتی قبوڵکردنی واقیع هەندێ جار وازهێنان لە کارو نەمانی دڵسۆزی ،خەمۆکی و

بێ هیوابوون لەگۆڕانکاری بارودۆخ کە هەموو ئەمانە کاریگەری کۆمەڵایەتی کوشندەیان هەیە .

لێرەدا جێی خۆیەتی برێك بوەستین و بڵێین ئەو هەموو توندوتیژییەی لەجیهانی سێ دا هەیە جگە لە دەستەڵاتدارە دا پلۆسینەرەکان کێ بەرپرسیارە لێی ؟ ؟

پەیدابوونی گروپی چەکدارو کوشتن و برین هەمووی بە هۆیی دەم بەستنی تاکەکانی کۆمەڵەوە نییە ؟

گەر بەڕاستی بدوێین ئەو ناعەدالەت و زوڵم و زۆرەی لەجیهانی سێ دا بەرامبەر هاوڵاتیان دەکرێت سەیر نییە گروپی وا توندی لێ بکەوێتەوە بەڵکو سەیر لەوەدایە ئەم گروپانە لە چاو دەستەڵاتدا میان رەون ؟ ؟

ئەو ئەشکە نجەو سزادانانەی لە بەندیخانەکانی ئەم وڵاتانەدا پیادە دەکرێ هەرگیز نامۆ نییە گروپی لەم جۆرەی لێ بکەوێتەوە ، هێشتا ژمارەی قوربانیانی دەست ئەم گروپانە لەقوربانیانی دەست حکومەت زۆر کەمترە «گەر بارو دۆخ بەم جۆرە بێ پێ دەچێ ئەم گروپانە لە توندو تیژیا بگەنە ئاستی حکوحەت » " ئەوەشمان بیر نەچێ هەندێ لەم گروپانە خۆیان پیاوی دەستەڵاتن و بە ناوی جیا جیاوە لە ژێر پەردەی ئۆپۆزسیۆن دا خەونە گڵاوەکانی دەستەڵاتداران جێ بە جێ دەکەن و ناوی بەرگری و ئازادی ناشرین دەکەن وەکو ئەوەی میری خۆی کەم بکوژێت لە ژێر ناوە جیا جیاکانی دەزگا دا پلۆسێنەرەکانی دا پەنادەباتە بەر ئەم گروپانە بۆ زیاتر کوشتن و ناشرین کردنی سیمای جوانی بەرگری و ئازادی .

- ئازاردان : جەستەیی بێت یان دەروونی «هەندێ جار ئازار دانی دەروونی زۆر لە ئازار دانی جەستەیی کاریگەر ترو بە ئێش ترە ».
- رۆڵی ڕاگەیاندن بەتایبەتی ڕاگەیاندنی بینراو «تەلەفزیۆن و سەتەلایت » بە هەردووئاستەکەی (ناوخو و جیهانی) جونکە زیاتر کاریگەر ترە و بینەری زیاترە ڕەنگە لەنێوان نابینایانیشدا ! "بەشێوەیەکی دوور لە بەرپرسیارێتی بگرە گێرە شێوێنانە بەرنامەکانیان پەخش دەکەن ،لە پیشاندانی دیمەنی توندوتیژی ڕاستەقینە و فیلمی ئەکشن.
- یاریی کۆمپیوتەرییەکان ئەو یاریانەی توندوتیژی تێدایە و هەندێ یاری بەرامبەر کوشتنی هەر کەسێك چەندەها خاڵت دەداتێ پاش تەواو بوونی

یارییەکە منداڵ شانازی بەوەوە دەکات کەچەندەها خەڵکی کوشتوە گواستنەوەی ئەم هەستەش بۆ جیهانی واقیع و لاسایی کردنەوەی کارێکی زۆر زەحمەت نییە.

٤- ژینگە :

• پیس بوونی ژینگە : بەتایبەتی لە شارە گەورەکاندا دەبێتە هۆی زیاتر توڕەیی و توندوتیژی وەك لەو ناوچانای کەخاوەن ژینگەیەکی خاوێنن .

• دەنگەدەنگ : دەنگی بەرزو ناخۆش زۆر جار دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر.

• قەرەباڵغی : هەمان کاریگەری هەیە.

• کەش و هەوای گەرم : بەرز بوونەوەی پلەی گەرما هەتاکو پلەیەکی دیاری کراو دەبێتە هۆی بێتاقەتی وتوڕەیی و توندوتیژی کە پاش ئەو پلەیە کاریگەری پێچەوانەی دەبێت .

٥- هەڵوێست و شوێن :

• لەکاتی ئەنجامدانی ئەو یارییانەی کێشمەکێشەی تێدایە وەکو تۆپی پێ و بۆکسێن.

• دیمەنی سێکسی بە پێی دیمەنەکە دەگۆڕێ گەر تەنها دیمەنی کەسانی رووت بێت ﴿بێپۆشاك﴾ ئەوە توندوتیژی کەم دەبێتەوە ، دیمەنی دووان لەکاتی کاری سێکسی دا توندوتیژی زیاد دەکات.لەرێی ڕاگەیاندنەوە دەیەها ، سەدەها کەناڵ هەیە بەشێوەیەکی بەردەوام دیمەنی سێکسی جۆراو جۆر نیشان دەدات ،هەندێ لەکەناڵەکانی ناوخۆش لەم رووەوە کەم تەرخەم نین و ئەسپی خۆیان تاو داوەو نازانن بوکوێ مل دەنێن و لەژێر دروشمی هەرچی لە خۆرئاواوە بێت باشە پێشبرکێ دەکەن لە وەرگرتنی بابەتەکان. لەم دەقەردا کە بواری تێربوونی سێکس نییە ، خەفەکردن زاڵە بەسەر لاوان دا و ئەنجامی خەفەکردنیش یا داهێنانە یا لادان من بەش بەحاڵی خۆم داهێنان نابینم لەم دەقەردا و حەز ناکەم لەسەر لادانەکانیش بدوێم (لەبەر خاتری لاووێرەکان().

• ئازار : بوونی ئازار بەهەر هۆیەك بێت دەبێتە توندوتیژی و توڕەیی بەرامبەر هۆکاری ئازارەکە هەندێ جار بەرامبەر ئەو کەسانەش کە هیچ پەیوەندیان بە دروست بوونی ئازارەکەوە نییە .

٦- هۆکاری بایۆلۆجی :

أ- پەرکەم (Epilepsy) کەهەندێ جار لە کاتی یان پاش پەرکەم لێهاتن

کەسەکە بڕێك ڕەفتاری توندی دەبێت .

ب- ئاستی هۆرمۆنی ئەندرۆجین : هەندێ توێژینەوە باس لە پەیوەندی نێوان ئاستی بەرزی ئەم هۆرمۆنەو ڕەفتاری شەڕەنگیزانە دەکەن .

ج- خواردنەوەی مەی کە دەبێتە هۆی توندوتیژی لەرێی کەم بوونەوەی ئاستی هەڵسەنگاندن و سەرهەڵدانی ڕەفتارو گوتاری نەشیاو .

د- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان وەکو ئەمفیتامین و کۆکاین و فنسایکلدین .

ه- قۆناغی پێش سوری مانگانە لە ژناندا دەبێتە هۆی فشاری دەروونی و جەستەیی ، هەروەها ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات .

و- بەشێوەیەکی گشتی توندوتیژی لە پیاواندا زیاترە وەك لەژنان بەتایبەتی لە تەمەنی نێوان (١٦-٢٥ ساڵی دا) .

٧- هۆکاری بۆماوە :

- بە پێی زیاتر لە توێژینەوەیەك توندوتیژی لە دووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لەدووانەی دوو هێلکە.
- لە هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر.
- ناتەواوی لە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکاندا ﴿بۆنمونە نەخۆشی کلاین فلتەر سندرۆم (47XYY) بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە خاوەنی (٢٢) جووت لەشە کرۆمۆسۆمە لەگەڵ یەك کرۆمۆسۆمی مێینە و دووکرۆمۆسۆمی نێرینە ﴾ کەسەکە بالآی بەزرە، ئاستی ژیری نزمە، زیبکەی هەیە ، خاوەنی ڕەفتاری شەڕەنگیزانەیە .

هەندێ سەرژمێری جیهانی سەبارەت بە توندوتیژی :

ساڵانە لە ئەمەریکا زیاترلە(١,٥)ملیۆن تاوانی توندوتیژی لەکوشتن و فڕاندن و دزی کردن و شەر کردن تۆماردەکرێت . زیاتر لە (٩٠,٠٠٠)حاڵەتی فڕاندنی مێینە تۆماردەکرێت کە ئەمە تەنها (١٥٪)حاڵەتەکانن ئەوانی تر تۆمارناکرێن لەبەرهۆیەك یا هۆیەکی تر ﴿کەزیاتر پەیوەندی بەسوك تەماشا کردنی قوربانییەکەوە هەیە لەلایەن دەزگاکانی پۆلیس و کارمەندانی نەخۆشخانە و ئەندامانی خێزان و هاورێیانی قوربانییەکە ﴾ .

بەشێوەیەکی بەردەوام نزیکەی (١٨ ملیۆن) ئەمەریکی دەناڵێنن بەهۆی بوونی

فشاره دەروونییەکانی پەیوەندی دار بەتاوان .

لەسالی (١٩٩٥) پۆلیس لەبەریتانیا و ویلزدا زیاتر لە (٥ ملیۆن) حالەتی تاوانی تۆمارکردووە .

لەماوەی شەڕی هەشت سالەی (عێراق –ئێراندا) ژمارەی کوژراو وبریندارو بێسەروشوێنەکان بە زیاتر لە (١ملیۆن) هاولاتی مەزەنەدەکرێت. لەماوەیەکی کورتدا لە (١٦-٣-١٩٨٨) دا لەهەلەبجە زیاتر لە (٥,٠٠٠) هاولاتی کوژران و نزیکەی (١٠,٠٠٠) ی تریش بریندداربوون، لە سالی ٢٠٠٣ تاکو ئێستا ژمارەی قوربانیانی ناوەڕاست و باشوری عێراق خوا نەبێ کەس نازانێ.

چۆن پێشبینی توندوتیژی بکەین :

هەرچەندە زۆر زەحمەتە پێشبینی ئەوە بکەیت چ کەسێك توندوتیژ دەردەچێت و ئەگەری زیان گەیاندنی بەخۆیی و دەوروبەری تا چ رادەیەکە بەلام هەندێ سیما هەن دەتوانن تارادەیەك ئەو ئەگەرە رۆشن بکەن ، گرنگترینیان بریتییە لە :

- بوونی قوربانی (تاکەکە خۆی بەستەم ئێکراو بزانێت).
- بوونی نەخشەو پیلان بۆ زیان گەیاندن.
- بوونی چەك و تەقەمەنی بەبێ هۆیەکی پێویست.
- پێشترەفتاری توندوتیژی نواندبێت.
- ئارەزوو کردن بەتەماشا کردنی توندوتیژی و چێژ وەرگرتن لێی.
- لاوازی لایەنی سۆزداری و کۆمەلایەتی.
- ڕق لێبونەوە لە دەسەلات.
- بە مندالی خراپ رەفتاری لەگەلدا کرابێت و سزا درابێت.
- نەمانی گەرم و گوری لە پەیوەندییەکانی خێزاندا.
- لەدەستدانی دایك یا باوك لەتەمەنی مندالیدا.
- بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر گیانداران.
- لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل بەخێرایی و بەشێوەیەکی هەلەشە.

چارەسەر :

١- دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام لە مال و قوتابخانە و فەرمانگە و هتد....

٢- رۆلی دەستەلات : پێویستە زیاتر دیموکراسییانە بێت و بواری ڕادەربرین

بداتــه تاكــەكانی كۆمــەڵ و بەشــێوەیەكی واقیعیانــه مامەڵــه لەگــەڵ كێــشەكاندا بكات و بایەخی تایبەت بداته منداڵ و لاوان و هاندانی بەهرەكانیان .

٣- خۆبــەتاڵ كردنــەوە (Catharsis) ؛ رێگــه بــدرێت ئــەو ئــارەزووە توندوتیژییــەی لــه تاكــدا هەیــه بەشــێوەیەكی تــر دەری ببرێــت كــه زیــانی نــەبێت , واتــه لەبوارێكــەوە بــۆ بــوارێكی تــر . دەبــێ ئــەوەش بــزانین كــه هەنــدێجار خۆبــەتاڵ كردنەوە دەبێته هۆی توندوتیژی زیاتر .

٤- هانــدان بــەوەی بەرامبــەر بــەوازهێنانی لــه هــەر رەفتــارێكی توندوتیــژ هەنــدێ دەســكەوتی بــدەیتێ یــان بەرامبەرجێیــه جێكردنی هــەر رەفتــارێكی خواســتراو بەخششێكی بدەیتێ.

٥- ســزادان (punishment) ؛ بەســزا دانــی كەســی توندوتیــژ بەشــێوەیەك لــه شــێوەكان (بەنــد كــردن ,بێبــەش كردنــی لــەخواردن , لەشــتێك كــه پێویــستی پێــی بێت).

٦- هەســت كــردن بــەئازاری بەرامبــەر لــه كــاتی توندوتیــژی دا، تــاك هەســت بــەئازاری قوربانییەكــەی ناكــات بــەلام گــەر دواتــر دیمەنــەكانی نیــشان بــدرێت رەنگــه هەست بەئازارەكانیان بكات و له ئایندەدا كەمتر توندبێ .

٧- بــەكارهێنانی دەرمــان كــه زیــاتر لــه جۆرێــك بــەكاردەهێنرێت و هەریەكــەیان بــەبرِو شێوەی دیاری كراو.

٨- رۆڵــی راگەیانــدن ؛ راگەیانــدن رۆڵــی بەرچــاوی هەیــه لــه پــەروەردەكردن و پێگەیانــدنی تاكــەكانی كۆمــەڵ ،لــەرۆژگارێكی وەك ئــەمرۆدا رۆڵــی لــه جــاران زیــاترە چــونكه مــاوەی ئــەو كاتانــەی هــەر یــەك لــه ئێمــه لەبــەردەم شاشــەی تەلــەفزیۆن دا بەســەری دەبــەین چــەند هێنــدەی ئــەو كاتانەیــه كــه لەگــەڵ ئەندامانی خێزاندا بەسەری دەبەین .

بۆیــه بــونی راگەیانــدنێكی بــەرپرس و خــەم خــۆر كــارێكی زۆر گرنگــه بۆكەمكردنەوەی توندوتیژی و پێگەیاندنی كۆمەڵە تاكێكی رۆشنبیرو ئاشتی خواز.

خۆکوژی

(Suicide)

مێژووی ئەم دیاردەیە :

خۆکوشتن لوتکەی تراجیدیای مرۆڤایەتی. بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی ڕەگی داکوتیوە لەلای هۆزە هندییەکانی ئەمەریکای باکور جێی شانازییە خزمەتکارو دیلەکان خۆیان بکوژن پاش مردنی سەرۆکەکەیان. هەروەها لە ئەمەریکای ناوەڕاست پاش مردنی سەرۆك خێل وا پێویست دەکات خێزان وخزم و هاورێیانی سەرۆك خۆیان بکوژن. ئەم شێوازی خۆکوشتنە لای هەندێ هۆزی هیندستانیش باوبووە تاکو سالی (١٩٤٠)پاش مردنی پیاو ژنەکەی وەکو وەفایەك لەکاتی مەراسیمی بەخاك سپاردندا خۆی دەکوشت.

لەیاپان دا خۆکوشتنی (هامیکازی) باوە کەتاك لە پێناوی رزگار کردنی ژیانی خەلکیدا خۆی بەخت دەکات بۆنمونە لە ئابی (١٩٤٥) داوای خۆبەخشیان کرد بۆ سواربونی بۆمبی گەورە (تۆربید) بۆ لەناوبردنی کەشتی و ژێر دەریاییەکانی دوژمنان ژمارەی خۆبەخشەکان گەیشتە (١٢٢٨)خۆبەخش وتوانیان (٢٨)کەشتی ئەمەریکی نوقم بکەن و زیان بە (٢٨٠)کەشتی تر بگەیەنن .

جۆرێکی تر لە خۆکوشتن بریتییە لە خۆکوشتنی بیرەوەریانە کەمێژوەکەی دەگەرێتەوە بۆئەفسانەی (ساموری)کەبەدرێژایی تەمەنی لە پال درەختێکدا دەژیا پاش ووشك بوونی درەختەکە بریاریدا خۆی بکوژێت تاکو گیانی لەگەل درەختەکەدا یەك بگرێ و پێکەوە بژین هەمان جۆری خۆکوشتن لە هەندێ لە هۆزەکانی ئەسکیمۆدا هەیە ئەویش بە خواردنی خۆلی سەر گۆڕی مردووەکە تاکو دەمرن بەنیازی یەکگرتن .

ڕەفتاری خۆکوشتن دەکرێت بە پێنج ئاست :

١- بیری خۆکوشتن : تاك بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بیرلەوەدەکاتەوە کە خۆی بکوژێت بەلام ڕەفتاری خۆکوشتنی نییە.

٢- هەڕەشە کردن بەخۆکوشتن : لەرێی قسەکردن یان نوسینەوە هەڕەشەی خۆکوشتن دەکات بەلام بەکردەوە هیچ ناکات.

٣- ڕەفتاری خۆکوژی: هەڵدەستێت بەهەندێ ڕەفتار دڵنیایە نابێتە هۆی مردن وەکو خواردنی بڕێك دەرمان کە زیاترە لەبری چارەسەر بەلام ناگاتە ئاستی خۆکوشتن.

٤- هەوڵی خۆکوشتن : زیان بەخۆی دەگەیەنێت دەشێ ببێتە هۆی برینی بچوك یان گەورە. وەکو بریندارکردنی چەند شوێنێکی خۆی .

٥- خۆکوشتنی تەواوەتی : کەسەکە بەتەواوی کۆتایی بەژیانی خۆی دێنێت بەهەر ڕێگەیەك بێت سوتان , دەرمان خواردن .

گەمەی خۆکوشتن : هەڵدەستێت بەخواردنی بڕێك دەرمان کەدەگاتە ئاستی بکوژی بەلام دڵنیایە یەکێك فریای دەکەوێ پێش ئەوەی بمرێ گەر فریای نەکەون دەبێتە هۆی مردن.

خۆکوشتنی درێژ خایەن: بریتییە لە خۆکوشتن لەرێی بەکارهێنانی مەی و جگەرە کێشان و ئالوودەبوون بە بەکارهێنانی دەرمان.....

خۆکوشتنی بەکۆمەڵ : لەم حاڵەتەدا کۆمەڵە کەسێك پێکەوە هەڵدەستن بەخۆکوشتن وەکو ئەو تایەفە ئۆغەندییەی لەسەر مەزهەبی کاسۆلیك بوون لەرێی قەشە (جۆزیف کیبۆتیرد) وایان دەزانی لەبەرواری (١٩٩٩/١٢/٣١) قیامەت هەڵئەسێ وا پێویست دەکات خۆیان ئامادە بکەن بۆبەهەشت . لەمارسی (٢٠٠٠) دا هەمان گروپ (٥٣٠)لاشەیان لەیەکێك لەکەنیسەکانی (کانونجو)دۆزرایەوە و پاشان گۆری بەکۆمەڵی تر دۆزاریەوە تاکو ژمارەیان گەیشتە زیاتر لە (١٠٠٠)خۆکوژ.

لەساڵی (١٩٧٨)دا شوێن کەوتوانی (جیم جونز) (٩١٨)کەسیان خۆیان کوشت بە مادەی سیانید .

هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن:

بێگومان ئەگەری خۆکوشتن لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە و کۆمەڵێك هۆکار هەن ئەگەری ئەم ترسناکییە زیاد یان کەم دەکەن ,گرنگترینیان بریتییەلە :

١- ڕەگەز: هەوڵی خۆکوشتن لەمێینەدا زیاترە وەك لە نێرینە بەرێژەی سێ هێندە, خۆکوشتنی تەواوەتی لە نێرینەدا زیاترە وەك لە مێینە بەرێژەی چوار هێندە.

٢- تەمەن : لەهەموو تەمەنێکدا روودەدات, هەرزەکاری و سەرەتای لاوێتی

ترسناکترین قۆناغن، هەروەها لەدوای تەمەنی(٦٥ساڵی) ئەگەری خۆکوشتن زۆر زیاد دەکات بەتایبەتی لەو پیرانەی کەبەتەنیا دەژین ونەخۆشی درێژخایەنیان هەیەو لەڕابردووی خۆیان ڕازی نین و ئومێدیان بە ئاینندە نەماوە. هیچ تەمەنێك لەدیاردەی خۆکوشتن بەدەرنییە بۆ نمونە لەساڵی (١٩٨٥)لەوولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا (٢٧٨منداڵ) لەنێوان تەمەنی (٥ - ١٤ساڵی)خۆیان کوشتوە.

٣- ئایین : گومانی تێدا نییە سەرجەم ئایینەکان پەیامی ژیانیان پێیەو دژی خۆکوشتنن بە پێی ئایینی هندۆسییەکان ئەوەی دەمرێ تەنها لاشەیە، گیان نامرێ.

لەتەوراتدا باس لەوە دەکات کەخواوەند مرۆڤی ئازاد کردوە بۆهەڵبژاردن لەنێوان خواردنی بەری درەختی ئەمری و بەری درەختی زانیاری بۆ زانینی چاکە وخراپە لەگەڵیدا مردن و بەرپرسیارێتی مرۆڤیش زانیاری هەڵبژارد.

لەمەسیحیەتدا باس لەوە دەکات کە هەڵبژاردنی ئەم درەختە هەرەمەکی نەبووە، بەڵکو زەرورییەتێکی مەوزوعیە چونکە مرۆڤ پێویستی بەئازادییەو ئازادیش ئەگەری گوناە کردن دروست دەکات وگوناە کردنیش بنەمایە بۆ مردن بۆیە دەبێ مرۆڤ کار بکات بۆلەناو بردنی گوناهەکانی لەرێی لەناوبردنی مردنەوە.

لەئیسلامدا باس لەحەتمیەتی مردن دەکات و هەموو نەفسێ دەبێ بمرێ هەموو مردنێ بەفرمانی خواوەندە و خۆکوشتنیش گوناهێکی گەورەیە .لە قورئاندا لە سورەتی (النساءئایەتی ژمارە ٢٩) ولاتقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما) واتە خۆتان مەکوژن خوا بە بەزەییە بەرامبەرتان.

بە پێی ئەو سەرژمێریانەی کە دورکایم تۆماری کردوون رێژەی خۆکوشتن لە کاسۆلیك دا کەمترە وەك لە پرۆتستانت بۆنمونە : رێژەی خۆکوشتن لە ئیتالیادا (١,٧کەس) , لەئێرلەندا (٢,٣کەس) لەئیسپانیا (٥,٩کەس) بۆ هەر(١٠٠,٠٠٠کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی کاسۆلیك بالا دەستە و لە سوید رێژەی خۆکوشتن (١٧,٨کەس) , لە فەرەنسا (١٥,٨کەس) لە دانیمارك (٢٣,٢کەس)ە بۆهەر (١٠٠,٠٠٠کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی پرۆتستانت بالا دەستە هۆی ئەمەش دەگەرێنێتەوە بۆ ئەوەی مەزهەبی پرۆتستانت تارادەیەکی زیاتر ڕێگە بە ئازادی

تـــاك و فكـــر دهدات. هەنـــدێكى تـــر هۆكارەكـــەى دەگەڕێنێتـــەوە بـــۆ بـــوونى حاڵـــەتى دانپێـــدانانى گونـــاه كـــردن لاى كاسـۆلیك كـــەوا لـــەتاك دەكـــات ئارادەیـــەكى كـــەمتر هەســـت بـــە گونـــاه بكـــات . ئـــەوەش تێبـــینى دەكـــرێ لـــەنێوان بروادارانـــدا كـــەمترە وەك لـــە بـــێ بروایان.

١- بـــارى خێزانـــى : لـــەتاكى رەبەنـــدا زیـــاترە وەك لـــە خـــاوەن خێـــزان بـــەدوو هێنـــدە و لەژن و پیاوى تەلاق دراودا زیاترە وەك لە رەبەن.

٢- وەرزى ســـــاڵ : زۆربـــــەى حالاتـــــەكانى خۆكوشـــــتن لـــــەوەرزى بـــــەهاردا روودەدەن، لەلایـــەكى تـــرەوە نـــەبوونى تیـــشكى خۆردەبێتـــە هـــۆى خـــەمۆكى و ئەگـــەرى زیـــاترى خۆكوشـــتن بۆیـــە لەناوچـــە تاریكـــەكان كـــە زســـتانیان درێـــژە وەكـــو وولاتـــانى سكەندەنافیاو بەشێك لە ئەلاسكا رێژەى خۆكوشتن زیاترە .

٣- كۆمەلایـــەتى و ئـــابوورى: لەهەنـــدێ كۆمەڵگـــەدا(وەكـــو یا پـــان) خۆكوشـــتن بـــەجۆرێك لـــە ئازایـــەتى دادەنرێـــت بـــۆ چارەســـەركردنى هەنـــدێ كێـــشە، لـــەكاتى هەڵكـــشان و داكـــشانى ئابووریـــدا رێـــژەى خۆكوشـــتن زۆرتـــر دەبـــێو ئـــەوەى جێـــى ســـەر ســـورمانە ســـەرمایە ى زۆر و خـــۆش گـــوزەرانى بـــالا كاریگـــەرى پێـــچەوانەى هەیـــە وەكـــو هـــەژارى و كـــەم دەرامـــەتى لـــێ دێـــت، بـــە پێى هەنـــدێ توێژینـــەوە رێـــژەى بـــەرز بونـــەوەى خۆكوشـــتن لـــە ســـوید دەگەڕێننـــەوە بۆگـــەلێ هۆكـــار یـــەكێ لەوانـــە خـــۆش گـــوزەرانى و رەفاهییەتـــە كـــە بەهۆیـــەوە تـــاك هەســـت بەبـــەتاڵى دەكـــات و بێزاردەبـــێ لـــەژیانێكى رێكوپێـــك و شـــادمان (خۆكوشـــتنى بێـــزارى) . دوركـــایم دەڵـــێ: هـــەر كـــاتێ یاســـاكانى وولات ئـــــاوەكى بـــــوون و هـــــاوولاتى نەیـــــدەزانى لەئاینـــــدەدا چـــــى روودەدات دەدات ئەگەرى زیان گەیاندن بەخۆ زۆر دەبێ.

٤- بـــارى سیاســـى : ســـستمى وولات گـــەر دكتاتۆریانـــە بـــێ و ســـتەم لـــەهاوولاتیان بكـــات وا لەتاكـــەكان بكـــات توشـــى بـــێ ئومێـــدى بـــبن وئاســـۆى ئاینـــدەیان لاروون نـــەبێت و نیـــشتمان بـــە بەندیخانەیـــەكى گـــەورە ببیـــنن و رێـــى رادەربـــرینى ئازادیـــان نـــەداتێ بیگومـــان گـــروپ و كۆمـــەڵى جیـــا جیـــا پەیـــدا دەبـــن تاكـــەكان بـــەئاقارێكى تـــردا دەبـــەن و چـــەمكى مـــردن و خۆكوشـــتنى لا ئاســـان دەكـــەن لـــە ژێـــر كۆمـــەڵێ نـــاوى رازاوەدا پـــە یمانى گـــەورە وچـــەوریان دەدەنـــێ وبەرامبـــەر دۆزەخـــى مـــیرى بەهەشـــتیان بۆ ساز دەدەن چ لەم دنیا یان لەودنیا !!

٥- جـــۆرى پیـــشە : هـــەموو جـــۆرە پیـــشەیەك برێـــك ترســـناكى هەیـــە و بـــێ كـــارى لـــە هـــەمووى خـــرا پترە وتێبـــینى كـــراوە رێـــژەى خۆكوشـــتن لـــەنێوان خـــاوەن پیـــشە

بەرزەکانـــــدا کەبەرپرســـــیارێتیان گـــــەورەترە و تایبە تمەنـــــدی کارەکـــــەیان وادەخـــوازێ شـــێوازێکی تایبـــەتیان هـــەبێ لەژیانـــدا ئەگـــەری خۆکوشـــتنیان زیـــاترە لـــە خـــەڵکانی تـــر بـــۆ نمونـــە لـــە پزیـــشکانی ڤێتێرنـــەری و ددانـــدا زیـــاترە وەك لە پیشەکانی تر پاشان دەرمانسازو....

٦- نەخۆشـــییە دەروونییـــەکان : گومـــانی تێـــدا نییـــە کـــە پەیوەندییـــەکی ئاشـــکرا هەیـــە لەنێوان نەخۆشییە دەروونییەکان و خۆکوشتندا :

- خـــەمۆکی : لـــە (٣٠٪ -٧٠٪)خۆکوشـــتنەکان پەیوەنـــدی هەیـــە بـــە خەمۆکییـــەوەو ســـەرەتای چـــاکبوونەوە بـــە قۆنـــاغێکی ترســـناك دادەنرێـــت بۆیـــە دەبـــێ زۆر ووریـــا بین لەکاتی چارەسەردا زانیاری تەواو بە کەس و کاری نەخۆشەکە بڵێین.
- ســـکیتزۆفرینیا : لـــەماوەی (١٠ســـاڵی) یەکـــەمی نەخۆشـــییەکەدا نزیکـــەی (١٠٪)یـــان هەوڵی خۆکوشتن دەدات و لە نێوان ئەمانیشدا (٧٥٪) رەبەنن.
- دڵەڕاوکێ : بەنزیکەی (٢٠٪)ی هەوڵە سەرنەکەوتووەکانی خۆکوشتن دادەنرێت.
- ئـــەو کەســـانەی خـــاوەن کەســـایەتییەکی دژە کۆمـــەڵن (٥٪) یـــان هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن.
- ئەوانـــەی لەســـەر مـــەی خواردنـــەوە راهـــاتوون (١٥٪) هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن. لە(٨٠٪)ئەمانەش نێرینەن.

ســـاڵانە لەوولاتـــە یـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکا نزیکـــەی (٣٠٠,٠٠٠کـــەس) دەمـــرن بەهۆی خۆکوشتنەوە واتە هەر(٢٠خولەك) یەکێك خۆی دەکوژێ.

هۆی خۆکوشتن:

١- هۆکاری کۆمەڵایەتی: بە پێی دورکایم ئەوکەسانە دەکات بە سێ کۆمەڵەوە

- خۆکوشـــتنی خۆویـــستن (ئـــەنانی) : ئـــەو کەســـانەن کە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە لاوازە و ســـەر بـــەهیچ کۆمـــەڵێك نـــین بۆیـــە رێـــژەی خۆکوشـــتن لـــەنێوان کەســـانی رەبەنـــدا زیـــاترە وەك لـــە خێزانـــدار و لـــە لادێ دا کـــەمترە وەك لـــە شـــار، خێزانی خاوەن منداڵ پارێزراوترە وەك لە خێزانی بێ منداڵ.
- خۆکوشـــتنی خـــۆ بـــەختکردن : ئـــەو کەســـانەن کـــە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە زۆر تونـــدەو ئامـــادەن لـــە پێنـــاوی خەڵکیـــدا یـــان لـــە پێنـــاوی ســـەرکەوتنی بۆچـــونەکانیان خۆیـــان بـــەخت بکـــەن وەکـــو جـــەنگاوەرەکانی یاپـــان کاتێـــك دژی ئەمـــەریکا دەجـــەنگان و لەمێـــژووی تازەشـــدا گروپـــی (حمـــاس و جیهـــاد) ســـەر بەهـــەمان کۆمەڵن.

• خۆکوشتنی گێره شوێنی : ئەو کەسانەن کە پەیوەندیان جێگیر نییە وناتوانن لە کاتی گۆڕانکارییەکاندا خۆیان بگونجێنن خێرا ووره بەردەدەن و دەشێ خۆیان بکوژن.

لەکۆمەڵگەی کوردیدا بەهۆی ئەو نائومێدییەی توشی تاك دەبێ بەتایبەتی مێینە لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیانییدا زۆرجارلەلایەن کەس و کارەوە بەزۆر بەشوو دەدرێت یان دەدرێت بەیەکێ کە خۆشی ناوێ یان لەتەمەندا بەباوك یا باپیری کچە دەشێ وا لە مێینە دەکات پەنا بباتە بەر خۆکوشتن بەهەر ڕێگەیەك بێت ،ئەمە لەلایەکەوە بەکارەساتێکی گەورە دەژمێری بۆتاك و خێزان و کۆمەڵگە بەلام لەلایەکی ترەوە عەشقی ئافرەتی کورد بۆ ژیان و دڵسۆزی بۆخۆشەویستەکەی نیشان دەدات.بێگومان ئەمە هاندانێك نییە بۆ خۆکوشتن بەڵکو خوێندنەوەیەکی ترە بۆ خۆکوژی.

٢- هۆکاری دەروونی : بە پێی فرۆید لەناخی تاکدا دوو غەریزە هەیە یەکەمیان غەریزەی بونیاد نانە پێی دەڵێن (ئیرۆس) دووەمیان غەریزەی لەناو بردنەو پێی دەڵێن (ساناتۆس) هەر کاتێ دووەمیان زاڵ بێت بەسەر ڕەفتاری تاکدا ئەو کەسە ڕەفتاری گێره شوێنانەی دەبێ و لە هەندێ حاڵەتدا تاك لەبری ئەوەی توندوتیژییەکەی ئاڕاستەی دەرەوە بکات ئاڕاستەی ناخی خۆی دەکات و زیان بەخۆی دەگەیەنێت. ئەوەی ئاماژەی ووتنە فرۆید لەژیانی خۆییدا تەنها یەك حاڵەتی خۆکوشتنی وەسف کردوە.

٣- هۆکاری بایۆلۆجی:

• کەمی ئاستی پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەمینۆ ئەسید لە کۆی (١٦)لێکۆلینەوە (١١) یان ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە لەنێوان کەمی ئاستی ئەم مادەیەو ڕەفتاری خۆکوژیدا.
• بۆماوە : خۆکوشتن لەنێوان هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر ,هەروەها لەدووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لە دووانەی دووهێلکە بەرێژەی شەش هێندە.

پەیوەندی نێوان جگەرەکێشان وخۆکوشتن چییە؟

بە پێی توێژینەوەیەك لە گۆڤاری ئەمەریکی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان لە (

نیسانی ۲۰۰۳)دا لاپەرە (۷۷۲-۷۷۹) دا بڵاوکراوەتەوە, لەسەر (۳٤۷نەخۆش)کراوە, (۱۷٥) یان نەخۆشی خەمۆکیان هەبووە, (۱۲۷) یان نەخۆشی سکیتزۆفرینیا, (٤٥) نەخۆشی تر.

تێبینی کراوە کەسانی جگەرە کێش زیاتر بیری خۆکوژی وەوڵی خۆکوشتنیان هەیە وەك لە کەسانی جگەرە نەکێش هەروەها ڕێژەی توندوتیژی لەنێوان جگەرە کێشاندا زیاترە.

ڕێگاکانی خۆکوشتن :

لەنێردا ....

خنکاندن ....٪۳۸

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان........................٪۲٥

خۆفرمدان(هەڵدان) لەشوێنی بەرزەوە...........................٪۱۳

ژەهراوی بوون بەمادەی یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.......................٪۹

لەمێینەدا........

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان..........................٪٤۲

خۆخنکاندن...٪۲۲

خۆفرمدان لەشوێنی بەرزەوە....................................٪۱۳

خۆفرمدانە ناو ئاو...٪۸

وەك دەبینین ئەو ڕێگایانەی کە توندترە لەلایەن نێرینەوە زیاتر بەکار دێت .بەڵام لە کۆمەڵگەی خۆماندا مێینە زیاتر پەنادەباتە بەرخۆسوتاندن کە هۆی سەرەکی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئاسانی دەست کەوتنی ئەوت زۆر جار هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی کێشەی کۆمەڵایەتی. ئەوەشمان بیر نەچێ کە خۆسوتاندن مەرج نییە زۆرینەی حاڵەتەکان بێت چونکە بەکارهێنانی دەرمانیش ڕێژەیەکی بەرچاو پێك دێنێ بەڵام لەبەرئەوەی خۆسوتاندن ماکەکانی دەمێنێتەوەو زیاتر هاوولاتیان ئاگاداری دەبن و دەزگاکانی ڕاگەیاندن زیاتر لەسەری دەدوێن وادێتە بەرچاو لە هەمووڕێگەکانی تر زیاتر بێت یان هەندێ جار تاکە ڕێگە بێت.!

ئایا نەخۆش مافی خۆکوشتنی هەیە ؟

ڕەنگە ئەم پرسیارە تا ڕادەیەك سەیر بێ گەر لەبری ئەوە بلێین ئایا هیچ کەسێ مافی خۆکوشتنی هەیە؟

زانایان لەوەلامی ئەم پرسیارەدا (١٠٠٪) کۆك نین چونکە هەندێ باس لە مافی تاك دەکات و دەڵێ کاتێك خۆکوشتن زیانی بۆ بەرامبەر نەبێ بۆ ڕێگری بکەین و بەرهەڵستی کردن بەجۆرێك لەدەست درێژی دادەنێ بۆسەرمافی تاك !؟

هەموو ئایینەکان خۆکوشتن بەحەرام دادەنێن هەڕەشە لەخۆکوژ دەکەن بەدۆزەخ بەلام گەر مردنەکەی لە پێناوی پاراستنی گیانی هاوڵەکانی بێ و مردنی تاك ڕزگارکەری ژیانی کۆمەڵ بێ کارێکی پیرۆزە و دەست خۆشکەری لێدەکرێ مژدەی بەهەشتی دەدرێتی .

سەبارەت بەوەی لەگەڵ خۆیدا کەسانی تر بکوژێ بەتایبەتی دوژمنان قسەی لەسەرە و هەندێکیان بە کارێکی (استشهادی) ناو دەبەن مژدەی حۆری و بەهەشتی دەدەنێ!

تەنانەت گەر کارە خۆکوژییەکەی ببێتە هۆی مردنی کەسانی بێ تاوان و لەو بە برواتریشی تێدابێت هەرکارێکی پیرۆزەمو خۆکوژ بەهەشتیەو بری دەسکەوتی لە باخی بەهەشت وحۆریان کەم ناکات !؟ کافرەکان بۆ دۆزەخ و بڕوادارەکانیش بۆ بەهەشت؟!

کەواتە مردن هەمیشە کارێکی سلبی نییە ودەکرێ خزمەتی مرۆڤایەتی بکات لە ڕەوانەکردنی خەڵکی بۆ بەهەشت و جەهەنەم ؟!

هەندێکی تریان ئەم جۆرە خۆکوژییە بەحرام دەزانن و بە کارێکی دوور لە دین ناوی دەبەن ؟

هەندێکی تر بە پێی کات و شوێن ڕاستی و ناڕاستی کارەکە دەخەملێنێ دەڵێ کارەکە گونجاوە لە شوێنێکداو نەگونجاوە لە شوێنێکی تر گەر دوژمن هەمان دوژمنیش بێ؟؟!!

لێرەدا ناکرێ باس لەوەلامی ئەو نەگەرانەی سەرەوە بکەین چونکە دەکەوینە کێشمەکێشی ئایینی کەئەوە باسەکەی من نییە .بەلام باس لە نەگەری یەکەم

دمکەین کەتاك ئازادە لە خۆکوشتن گەر مردنی ئەو زیانی بۆکەس نەبێ .

لێرەدا دەپرسین :

ئایا هیچ کەسێك هەیە مردنی ئەو زیانی بۆکەس نەبێ؟

کەس هەیە خێزان , هاورێ , هاونیشتمانی نەبێ ؟

کەس هەیە مردنی ئەو کار لەکەس نەکات؟

کەس هەیە هیچ سودێکی بۆمرۆڤ وئاژەڵ ودرەخت و بێگیانەکان نەبێ؟!

باسکال دەڵێ :خۆکوشتن نیشانەی ئازایەتییە بەڵام تائاستێکی کەم چونکە ژیان کارێکی گران ترە.

ناپلیون بوناپرت دەڵێ : خۆکوشتن ناگونجێ لەگەڵ ئەو پلەو پایەی کە من لەشانۆی ژیاندا هەمە من مرۆڤێکم فرمانم پێ دراوە بژیم.

ئەومان بیر نەچێ کە خۆکوشتن زۆر جار هەڵویستێکی ترسنۆکانەیە بەرامبەر رووداوەکان . هەروەها بیرمان نەچێ دژی رەزامەندی خواوەندە گەر باوەڕمان بەخواهەبێ. بۆیە هیچ کەسێ نییە لەسەر زەویدا مافی خۆکوشتنی هەبێ چونکە ئێمە هەموومان ژیان دروست دەکەین مردنی هەریەکێ مردنێ بەشێکە لە ژیان.

چارەسەر :

بە پێی حاڵەتەکە دەگۆرێت هەرلەوەی هەندێ نەخۆش پێویستی بەخەواندن هەیە لە نەخۆشخانە چارەسەری گونجاوی بۆبکرێ هەندێکی تر دەتوانرێت تەنها لەرێی کلینیکەوە چارەسەری بۆبکرێت بە پێی ئەو پێنج ئاستەی کەباسمان کرد بۆ رەفتاری خۆکوژی بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین

١- خەواندنی لەنەخۆشخانە .

٢- بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی گەر نەخۆش بوو دەبێت ئەوە بزانین کە پێویستە دەرمان بەبرێکی کەم بدەینە نەخۆش و ئاگاداری کەس و کاری نەخۆش بکەین خۆیان دەرمانەکەی بدەنێ و دەرمان لای نەخۆش دانەنرێت . هەروەها لە هەندێ حاڵەتدا وەکو سەرەتای چاك بوونەوە لە نەخۆشی خەمۆکی کاتێکی ترسناکە بۆ هەوڵی خۆکوشتن چونکە دەشێ ئەو پیلانەی نەخۆش دایناوە بۆ خۆکوشتن لەکاتی نەخۆشییەکەدا نەتوانێ جێبەجێی بکات بە هۆی کەمی توانەوە پاشان لەو کاتەدا کە برێك هێزی بۆ

دەگەرێتەوە هەڵدەستێت بەجێ بەجێ کردنی.

٣- چاودێری کردنی نەخۆش ؛ گەر لەنەخۆشخانە بوو لەلایەن پزیشك و کارمەندانی تەندروستی و یاوەری نەخۆشەوە . پشکنینی نەخۆش و لێسەندنی هەرنامێرێك ترسناکی لەسەر گیانی نەخۆش پەیدا بکات وەکو چەقۆ و دەرنەفیز و دەرمان . هتد... گەرلەماڵەوەش بوو لەلایەن کەس وکاری نەخۆشەوە ، بەجێ نەهێشتنی نەخۆش بەتەنیا لەژوورێکدا و دوور خستنەوەی هەر شتێك ئەگەری بەکارهێنانی هەبێ لەلایەن نەخۆشەوە بۆخۆکوشتن وەکوچەقۆ یا هەرنامێریکی تیژی ترو گوریس و نەوت وسەرچاوەی ئاگرو دەرمان و ....

٤- رۆڵی گرنگی توێژەرەوەی کۆمەڵایەتی لە کاتی چارەسەردا گەر بەهۆی کێشەی کۆمەڵایەتییەوە هەوڵی خۆکوشتن بدات . لەکۆمەڵگەی خۆماندا ئەمە رێژەیەکی بەرچاوی حاڵەتەکان پێك دێنێ.

٥- رۆڵی گرنگی چارەسازی دەروونی لەکاتی چارەسەردا.بەتایبەتی گەر هۆکاری خۆکوشتنەکە بگەرێتەوە بۆ بوونی ئەو نەخۆشیانەی کە دەتوانرێت لەرێی چارەسازی دەروونییەوە سودی پێ بگەیەنرێت.

٦- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆچارەسەر کردنی هەندێ حاڵەتی تایبەت لەبەکارهێنانی دەرمان باشترەو ئەنجامی خێراتری دەبێت.

دوانزە خاڵی گرنگ زەنگی خۆکوشتن لێدەدات :

١- بوونی پلانێکی روون سەبارەت بە خۆکوشتن (بیر کردنەوە لێی یان گفتوگۆکردن) سەبارەت بەو بابەتە.

٢- هەستان بەو چالاکیانەی ئاماژە بەخشن بۆخۆکوژی وەکو ماڵئاوایی کردن و نوسینی وەسیەت نامە و داواکردن لە هاورێیەکی یان یەکێك لە ئەندامانی ماڵەوە بۆشتن.

٣- بوونی دیاردەی خۆکوژی لەو خێزانەدا یان هاورێیەکی بەم نزیکانە خۆی کوشتبێ.

٤- بوونی کەرەسەی خۆکوشتن لەماڵدا وەکو دەمانچە و برێکی زۆر دەرمان .

٥- ئالودەبێت لەسەربەکارهێنانی دەرمان و مادەبێهۆشکەرەکان.

٦- لەدەست دانی کەس و کار بەتایبەتی کەس وکاری پلە یەك , لەدەست دانی

سەرەت و سامان و کاروپیشە.....

٧- نەخۆش بەتەنیا بژی یان گۆشە گیر بێت .

٨- خەمۆکی کە هاوەڵ بێت لەگەڵ بێ ئومێدی باوەڕنەبوون بەچاك بوونەوە.

٩- بونی هەڵوەسەی بیستن فرمانی خراپ بەنەخۆش بڵێت.

١٠- تازە لە نەخۆشخانەی دەروونی چارەسەری بۆکرابێت و نێردرابێتە ماڵەوە.

١١- دڵەراوکێ بە هەموو جۆرەکانییەوە ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکات.

١٢- هەست کردنی پزیشك بەحاڵەتی نەخۆش سەرەڕای ئەوەی نەخۆش دەیڵی یان دەیکات گەرئەو هەستەت بۆ دروست بوو نەخۆش بەنیازی خۆکوشتنە دەبێ کاری پێویستی بۆبکەیت و لەگەڵ کەسوکاری نەخۆشدا گفت وگۆبکەیت .

پەیامەکانی مرۆڤ کە ئاماژەن بە خۆکوشتن:

١- پەیامی ڕاستەوخۆی زارەکی: بەشێوەی ڕاستەوخۆ بە چواردەور دەڵێ ﴿خۆم دەکوژم – فلان شتم بۆ نەکەن خۆم دەکوژم – لەداخی تۆ خۆم دەکوژم﴾.

٢- پەیامی ناڕاستەوخۆی زارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکوشتن چەند وتەیەك دەردەبرێت کە ئاماژەن بە بێزاری و نائومێدی وەکو ﴿ کەی ئەمە ژیانە، مردن خۆشترە لە ژیان، ئەگەر جارێکی تر یەکمان بینییەوە﴾.

٣- پەیامی ڕاستەوخۆی نازارەکی: بەشێوازی کرداری ئاماژە دەدات بە چواردەوری کە بە نیازی خۆکوشتنە وەکو پەیداکردنی چەك، کۆکردنەوەی حەب، کڕین و پەیداکردنی مادەی ژەهراوی، ئامادەکردنی نەوت یا بەنزین ......﴾.

٤- پەیامی ناڕاستەوخۆی نازارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکەوشتن هەڵدەستێت بەرێکخستنی شتە تایبەتیەکانی خۆی وەکو شتی ناوماڵ، قەرزدانەوە یان بەخشینی شتەکانی خۆی. پێشتر کەسێکی گۆشەگیربووە بەلام لەو ماوەیەدا سەردانی زوربەی خزم و کەسوکار و هاورێکانی دەکات، وەکو خواحافیزی کردنێك لێیان.

بەشی حەڤدەیەم:

نهێنی پارێزی

مافەکانی نەخۆش

نهێنی پارێزی

Confidentiality

نهێنی پارێزی یەکێکە لە ئەرکە گرنگ و پیرۆزەکانی پزیشك لە هەمان کاتدا یەکێکە لە مافە بنەرەتیەکانی نەخۆش ، بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك بەم ئەرکەی هەڵسێ لە لایەك وەکو ڕێزگرتنێك لە مافی نەخۆش ،لە لایەکی ئەو سودانەی لەو نهێنی پاراستنە دەکەونەوە هەروەها بەبێ پاراستنی نهێنی نەخۆش ئامادەنیە کێشەو خواستەکانی خۆی بۆ پزیشك باس بکات دیارە ئەمەش کاردەکاتە سەر توانای دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە.

لێرە واباشە بە شێوەی پرسیار و وەڵام باس لەم بابەتە بکەین:

پ/ لە چ بارێکدا نهێنیەکان ئاشکرا دەکرێ؟

- تاك خۆی ڕێگە بدات بە پزیشك بۆ باسکردنی حاڵەتەکەی.
- دادگا داوای زانیاری بکات چ دادگای شارستانی بێت یان دادگای سەربازی.
- بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە کۆمەڵگە لە سەرو بەرژەوەندی تاکەوەیە.

پ/ ڕێپێدانی تاك چۆن دەبێت واتە مەبەست لەو ڕێپێدانە چیە؟

- بەشێوەیەکی ڕەسمی (فەرمی) بێت.
- بواری هەڵبژاردنی هەبێت واتە مەبەستێك هەبێت لەوەی داوای دەکات.

ئەم ڕەزامەندیەش بە دوو جۆرە:

١- ئاشکرا: واتە بە نوسین لە کاتی نەشتەرگەری یان بێهۆشکاری.

٢- واتایی: بە هەڵسوکەوتی تاکدا دەردەکەوێت وەکو هەڵکردنی قۆڵی کراس کاتێ داوا لەنەخۆش دەکەیت فشاری خوێنی بۆ بپێویت. خۆ ئامادەکردنی کاتی دەرزی لێدان.

پ/ مافی خێزان لە زانینی حاڵەتەکە و مافی کەسوکاری تر؟

بێگومان تاك لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەندامێکە لە خێزان و زانینی حاڵەتەکەی لەلایەن خێزانەوە وا دەکات زیاتر هاوکاری بکەن لە پرۆسەی چارەسەردا و باشترکردنی ئایندەی تاك بەڵام ئەمە بیانویەك نیە بۆ پێشێل کردنی نهێنی

پـــارێزی گــەر تـــاك خـــۆی ڕازی نـــەبێت خێـــزان مـــافی ئـــەوەی نیـــە بـــەزۆر زانیـــاری وەرگرێـــت.مەگـــەر لـــە حاڵەتێكـــدا ژیـــانی یـــەكێك یـــان زیـــاتر لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان لـــە مەترسیدا بێت.

پ/ ئایا پاش مردنی تاك ئەركی نهێنی پارێزی كۆتایی دێت؟

بێگومـــان نـــەخێر بەتایبـــەتی گـــەر ئـــەو زانیاریانـــە زیـــان بـــە نـــاو شـــۆرەتی ئـــەو كەســـە بگەیەنێت، پزیـــشك دەبێـــت بارەكـــە هەڵـــسەنگێنێ ئایـــا ئاشـــكرا كردنـــی ئـــەو زانیاریانـــە هیچ سودێك بەو خێزانە یان ئەو بنەماڵەیە دەگەیەنێت.

پ/ ئایا هەمیشە دادگا مافی ئەوەی هەیە داوای زانیاری لە پزیشك بكات؟

گـــەر نەخۆشـــەكە هـــەر گرفتێكـــی یاســـایی هـــەبێت كـــە لـــە ڕێـــی دادگـــاوە یـــەكالایی بكرێتـــەوە مـــافی ئـــەوەی هەیـــە داوای زانیـــاری لـــە پزیـــشك بكـــات بـــەلام لـــە هـــەمان كاتـــدا پزیـــشك مـــافی ئـــەوەی هەیـــە ئـــەو زانیاریانـــەی زۆر تایبـــەتن تـــەنها لـــە دانیـــشتنی داخراوی دادگادا باسیان لێوە بكات.

پ/ ئـــەو حاڵەتانـــە چـــین كـــە پزیـــشك بـــە بـــێ ڕەزامەنـــدی نـــەخۆش دەتوانێـــت نهێنـــی بدركێنێت؟

- كـــاتێ تـــاكی ســـێهەم لـــە مەترســـیدا بێـــت وەكـــو ئـــەوەی نەخۆشـــێك دەڵـــێ بـــە نیـــازم خێزانەكـــەم یـــان فلانـــە كـــەس بكـــوژم جـــا بـــەهۆی نەخۆشـــیەوە بێـــت یـــان لـــە ژێـــر كاریگەری مادەهۆشبەرەكان بێت .
- كاتێك شاردنەوەی زانیاری ببێتە ڕێگر لەبەردەم كارەكانی پۆلیسدا.
- كـــاتێ پزیـــشك لـــەو بـــاوەڕەدا بێـــت ئـــەو تاكـــە ناتوانێـــت كارەكـــەی ئـــە نجام بـــدات و مەترسی بۆ دەوروبەر دروست دەكات.
- كاتێ ئەو تاكە نەتوانێت ئۆتۆمۆبیل لیبخورێت و داوای مۆڵەت دەكات.
- كـــاتێ منـــداڵ دەســـتدرێژی دەكرێتـــە ســـەر لـــە لایـــەن كەســـێكی گـــەورەوە لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان یـــان كەســـانی تـــرەوە منـــداڵ نایـــەوێت كەســـوكاری بزانێـــت.بـــەلام مەترســـی بـــۆ خۆیی و ئەندامانی تری خێزان هەیە.
- كاتێ باری نەخۆشیەكە وا پێویست دەكات كەسوكاری نەخۆش هاوكار بن.

پ/ ئـــەو خالانـــەی چـــین كـــەدەبێت پزیـــشك ڕەچـــاویان بكـــات لـــە كاتێكـــدا بـــە نیـــازە

نهێنی نەخۆشێك بدركێنێت چین؟

- مەترسی دركاند و نەدركاندن.
- سودەكانی دركاندی ئەو نهێنیە.
- هەستەوەری ئەو زانیاریانەی داوادەكرێن.
- ئەو بازنەیەی زانیاریەكان تێیدا بڵاودەبێتەوە.
- وا پێویست دەكات بارەكە بەشێوەی شوبهاندن لەگەڵ چەند پزیشكێكی تردا باس بكات تاكو بۆچوونی زیاتر لەكەسێك وەرگرێت.

پ/ وێنەگرتن بە كامێرا ، ڤیدیۆ بۆ مەبەستی فێركردن تا چەند شتێكی دروستە یان ڕێگە پێدراوە؟

هەمومان دەزانین فێربوون كارێكی گرنگەو ئەركی سەرشانی مامۆستاكانە خوێندكارەكانیان فێری زانست بكەن بەلام نابێت ئەم كارە ببێتە هۆی دەست درێژی كردنە سەر مافی نەخۆش و پێشێلكردنی مافەكانی نەخۆش. بۆیە دەبێت ئەم خاڵانە لەگەڵ نەخۆشدا باس بكرێت:

- رەزامەندی نەخۆش بۆ وێنەگرتنەكە و مەبەست لەو كارە چیە.
- پێدانی زانیاری تەواو بە نەخۆش و كەس وكاری سەبارەت بەم كارە.
- دڵنیابوون لەوەی نەخۆش لە ژێر فشاردا ئەو رەزامەندیە ناداتە تۆ كە بەداخەوە زۆربەی كات نەخۆش لە ترسا رەزامەندی دەنوێنێ وای بۆ دەچێت یان وا ئاماژەی دەدرێتی گەر رەزامەند نەبێ لە هەندێ لە خزمەتگوزاریە تەندروستیەكان بێبەش دەبێت.
- هەركاتێ نەخۆش داوایكرد وێنەگرتن راگرە.
- نابێت بەشداری پێبكرێت لە هیچ چالاكیەك بەبێ رەزامەندی نەخۆش بەدەر لەو مەبەستەی لە سەرەتادا وێنەكەی بۆ گیراوە.
- دڵنیابە لەوەی ئەو شێوازی وێنەگرتنە كەرامەت و تایبەتمەندی ئەو تاكە لە كەدار ناكات.
- لە شوێنی تایبەتدا هەڵبگیرێت و دوور بێت لە دەستی كەسانی تر و ڕێگە نەدرێت بە كەسانێك كە ئەو رەزامەندیە نایان گرێتەوە تەماشای ئەو

دیمەنانە بکەن.

مافەکانی نەخۆش

Patient rights

١- مافی خۆتە لە شوێنێکی تایبەت و بەڕێزەوە ببینرێت.

٢- مافی خۆتە هەموو ڕاستیەکان سەبارەت بە ڕێگەکانی چارەسەر بزانیت سوود و ماکەکانی هەر یەکەیان.

٣- مافی خۆتە هەموو پرسیای بکەی لەمەر ئێستا و ئایندەی حاڵەتەکەت .

٤- مافەی خۆتە ناوی سەرجەم ئەو ستافە بزانیت کە چارەسەرت بۆ دەکەن لە نەخۆشخانە.

٥- مافی خۆتە ڕەزامەند بیت لەسەر چارەسەرکردن وەك چۆن مافی خۆتە چارەسەر ڕەتبکەیتەوە .

٦- مافی خۆتە بە تەنیا لەگەڵ پزیشکەکەتدا قسە بکەیت و داوا بکەی نەخۆشەکانی تر بچنە دەرێ یان کەسوکارت بچنە دەرێ هەر پزیشکێ ئەو داواکاریەکەت جێبەجێ نەکات ئەوە دەستدرێژی کردۆتە سەر مافەکانت بۆت هەیە هەڵوێستی شیاو وەرگریت.

٧- مافی خۆتە داوای ڕاپۆرتی پزیشکی بکەیت لەمەر نەخۆشیەکەت یان گەر ڕاپۆرتیان بۆ نوسیت بزانیت چی نوسراوە.بەهەر زمانێك بێت.

٨- مافی خۆتە ڕازی بیت یان نا لە بەشداری کردن لە توێژینەوە.

٩- مافی خۆتە کە ڕێگە نەدەیت خوێندکار بتبینێت چونکە نەخۆشخانەکانی ئێمە تایبەتن بە وەزارەتی تەندروستی نەك وەزارەتی خوێندنی باڵا.

١٠- مافی خۆتە کە خۆت یان کەسوکارت یان یاوەرت کە هەڵەیەکتان بینی ئاگاداری پزیشك بکەینەوە.

١١- پزیشك دادوەر نیە مافی نیە سزای تۆ بدات لەسەر ڕەفتارەکانت کاتێك هەڵەیەکت کردبێ بۆی نیە سەرزەنشتت بکات بەڵام بۆی هەیە پرسیار بکات.

١٢- ئەو پرسیارانەی کە زۆر تایبەتن مافی خۆتە وەڵام نەدەیتەوە و کار ناکاتە سەر چاسەرکردنت. پزیشك بۆی نیە بەزۆر زانیاریت لێوەرگرێت یان پێت بڵێ گەر پێم نەڵێی فلانە شتت بۆ ناکەم یان فلانە پشکنینت بۆ ئەنجان نادەم.

١٣- مافی خۆتە کاتی پێویستت هەبێت بۆ باسکردنی کێشەکەت (٧٠٪ پزیشکان لەماوەی کەمتر لە ١٨ چرکەدا قسە بە نەخۆش دەبڕن) ئەمە گەر ڕێگەی بدەن قسە بکات.

١٤- مافی خۆتە بڕوانیتە فایلەکەت و بزانیت جی تیا نوسراوە گەر بە زمانێك بوو کە نەتئەزانی مافی

خۆته داوابكەی بۆت وەربگێرێته سەرنەو زمانەی كە تێی دەگەیت بە وەرگێرانی زارەكی نەك نوسین.

١٥- مافە خۆتە داوای پاراستنی نهێنیەكانت بكەیت لە زانیاری و جۆری نەخۆشی بەبێ رەزامەنی تۆ نابێت بەكەس بوترێت.

١٦- مافی خۆتە رێگە نەدەیت بە وێنەگرتنت لە لایەن پزیشك ، كارمەندی تەندروستی ، خوێندكار بۆ هەر مەبەستێك بێت.

١٧- زانینی جۆر و مەبەستی پشكنینەكان .

بەرپرسیارێتیەكانی نەخۆش :

١- ووتنی راستیەكان سەبارەت بە نەخۆشیەكە. لە ئێستاو رابردوودا.

٢- ناوی ئەو دەرمانانەی وەریدەگریت.

٣- پەیرەوی كردنی رێنماییەكان.

٤- ئاگاداركردنەوەی پزیشك لەكاتی وەرگرتنەوەی ئەنجامی پشكنینەكان.

٥- ئاگاداركردنەوەی پزیشك و كارمەند لەكاتی تێنەگەشتن لە چۆنێتی بەكارهێنانی چارەسەر.

٦- هەلگرتنی بەرپرسیارێتی گەر رازی نەبووی بە چارەسەركردن یان نەشتەرگەری.

٧- رێزگرتنی مافی نەخۆشەكانی تر لە دەنگە دەنگ و ژمارەی سەردانەكان و ژمارەی ئەوانەی سەردانت دەكەن.

٨- رێزگرتنی یاساكانی نەخۆشخانە وەكو جگەرە نەكێشان و بەكارنەهێنانی مۆبایل لەو شوێنانەی كە قەدەغەیە.

٩- تاییە تمەندی كەسانی تر راگرە بیرت بێ ئازادی تۆ كۆتای دێت كاتێ مافی تاكەكانی تر دەست پێ دەكات.

١٠- هەر گۆرانكاریەك لە حالەتەكەت روی دا ئاگاداری پزیشك یان كارمەندی تەندروستی بكەرەوە.

پێڕست

پێشکەشە ١

بەشی یەکەم: ٦

دەستپێك و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە ٧

بەشی دووەم: ١٨

پێناسەی تەندروستی دەرونی ١٩

هەندێ چەك هەیە لەمەر پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسی بکەین ١٩

پۆلێن کردنی نەخۆشیە دەرونیەکان ٢١

بە شێوەیەکی سەرەکی دوو جۆر پۆلێن کردن هەیە: ٢١

هۆکاری پەشێویەکان دەروونییەکان ٢٥

بەشی سێیەم: ٣١

لە نێوان جەستە و دەرونـدا ٣٢

یەکەم: کاریگەری جەستە لەسەر دەرون: ٣٢

دووەم : کاریگەری شلەژانە دەرونیەکان لەسەر جەستە: ٣٣

بەشی چوارەم: ٣٥

پەشێوی مەزاج ٣٦

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج: (Causes) ٣٧

خەمۆکی: ٣٨

نیشانەکانی شادیبوون: ٤٠

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج: ٤١

چارەسەرکردن (Treatment) : ٤٢

ئایندەی نەخۆش (Prognosis) : ٤٢

بەشی پێنجەم: ٤٤

سکیزۆفرینیـــا ٤٥

هۆکاری توشبوون بە سکیزۆفینیا: ٤٥

پۆلێن کردنی سکیزۆفرینیا: ٤٨

نیشانەکانی سکیزۆفرینیا: ٤٩

مەرجەکانی دەست نیشان کردن: ٥٣

چارەسەرکردن: ٥٤

ماکەکانی سکیزۆفرینیا: ٥٦

ئایندەی نەخۆش: ٥٨

بەشی شەشەم: ٦٠

پەشێوی دڵەراوکێ ٦١

دڵەراوکێی گشتی ٦٢

نیشانەکانی: ٦٢

هۆکارەکان: ٦٤

چارەسەرکردن: ٦٥

حاڵەتی تۆقین ٦٧

چارەسەر: ٦٨

ترسی کۆمەڵایەتی ٦٩

هۆکاری ئەم حاڵەتە: ٦٩

نیشانەکانی : ٦٩

چارەسەر: ٧٠

ماکەکانی نەخۆشیەکە: ٧٠

ترسی تایبەت (دیاریکراو) یان ترسی سادە ٧٢

هۆکاری ئەم حاڵەتە: ٧٢

جۆرەکانی: ٧٢

ئەگۆرەفۆبیا ٧٤

واسواسی (هەمەلی) ٧٥

هۆکاری ئەم حاڵەتە: ٧٦

چارەسەر: ٧٦

ئایندەی تاک: ٧٧

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاک خراپ دەکەن: ٧٧

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان: ٧٨

پەشێوی پاش زەبری دەروونی ٧٩

هەموو برینێك بینراو نیە: ٧٩

نیشانەکانی : ٧٩

جۆرەکان: ٨١

هەندێ هۆکاری تر هەن وا دەکەن حاڵەتەکە خراپتر بێت گرنگترینیان: ٨٢

چارەسەر: ٨٣

بەشی حەوتەم:.. ٨٥

تێکچوونی کەسێتیتێکچوونی کەسێتی.. ٨٥

تێکچوونی کەسێتی.. ٨٦

پۆلێنکردنی تێکچوونی کەسێتی.. ٨٧

کۆمەڵەی گوماناوی: ٨٧

کۆمەڵەی دڵەراوکێ: ٩٠

هۆکاری توشبوون: ٩٢

چارەسەر.. ٩٣

ئایندەی تاك... ٩٤

بەشی هەشتەم:... ٩٥

ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکانئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.................. ٩٥

ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان... ٩٦

چەند پێناسەیەك:.. ٩٦

پۆلێن کردنی مژادەکان ٩٩

ئەلکحول ١٠٠

جۆرەکانی ئاڵوودە بوون : ١٠٠

هۆکاری ئاڵوودەبوون:.. ١٠١

زیانەکانی خواردنەوە:.. ١٠٢

هەڵسەنگاندن.. ١٠٨

ئایندەی تاك:... ١٠٩

چارەسەر................ ١٠٩
مادە هۆشبەرەکان ١١٢
هێورکەرەوەکان و دژە دڵەراوکێیەکان ١١٤
وروژێنەرەکانی کۆئەندامی دەمار ١١٥
هەڵوسینۆجینەکان (ئەوانەی هەڵوسە دروست دەکەن) ١١٥
کانابیز(حەشیش) ماریجوانا (ماریوانا)................ ١١٦
ئۆپیەیدەکان ١١٦
نیشانەکانی لێگرتنەوە:................ ١١٨
هەڵمژەکان ١١٩
دژە کۆلینێرجیك................ ١١٩
هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان................ ١٢٠
بەشی نۆیەم: ١٢٤
گرفتەکانی خەو ١٢٥
چەند ڕاستیەك سەبارەت بە خەو: ١٢٦
گرفتەکانی خەو (پەشێویەکانی خەو): ١٢٧
بێخەوی................ ١٢٨
وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا ١٣٠
برۆکسیزم (لێکخشانی ددانەکان)................ ١٣١
زۆرخەوی ١٣٢
ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە................ ١٣٣

ناخاوتن بەدەم خەوەوە: ١٣٤
خەوی بەزۆر ١٣٥
نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان ١٣٧
دێومەزمە یان مۆتەکە و خەوی ترسناك ١٣٨
هەندێ رێنمایی بۆ خەوێکی دروست: ١٣٨
بەشی دەیەم: ١٤٠
گرفتەکانی خواردن ١٤١
گرنگترین گرفتەکانی خواردن: ١٤٢
نەخواردنی دەماری ١٤٣
دەست نیشانکردن: ١٤٣
هۆکاری ئەم حاڵەتە: ١٤٤
رێژەی بونی حاڵەکە: ١٤٥
چارەسەر: ١٤٥
فرەخواردنی دەماری ١٤٧
نیشانەکان و ماکەکان: ١٤٧
چارەسەر: ١٤٧
بەشی یانزەیەم: ١٤٩
پەشێویە دەرونیەکان لە منداڵدا ١٥٠
ئۆتیزم (خود تەنهایی) ١٥١
هۆکاری ئۆتیزم: ١٥١

ئۆتیزم سەر بەکۆمەڵێك یان شەپەنگێك نەخۆشیە کە کرێن بە پێنج جۆرەوە:........ ١٥٣
پۆلێنکردنی ئۆتیزم: ١٥٣
وەڵامی چەند پرسیارێك : ١٥٣
چارەسەر: ١٥٧
ئەمانەی خوارەوەش هەندێ رێنمایین بۆ خێزانەکان: ١٥٨
پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی........ ١٦٠
نیشانەکانی ١٦١
نیشانەکانی پشووکورتی (هەڵەشەیی)........ ١٦٢
جۆرەکانی: ١٦٣
چارەسەر: ١٦٣
بیرکۆڵی ﴿ گرفتی فێربوون﴾........ ١٦٥
زیرەکی و تەمەن:........ ١٦٦
ئاستەکانی بیرکۆڵی: ١٦٧
هۆکاری بیرکۆڵی:........ ١٦٨
چارەسەر: ١٦٩
خۆتەرکردن........ ١٧١
نیشانە کلینیکیەکان:........ ١٧١
هۆکاری خۆ تەرکردن:........ ١٧٢
چارەسەر: ١٧٣
دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ (خراپ هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ)........ ١٧٥

ئەم خراپ هەڵسوکەوت کردنە بە گەلێك شێوە دەبێت: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دەستدرێژی جەستەیی: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بۆ پشت گوێ خستنی جەستەیی: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دواکەوتنی گەشە کە هۆکەی جەستەیی نیە: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە پشت گوێ خستنی سۆزداری: ١٧٦
ئەو نیشانانەی ئاماژە بەخشن بە دەست درێژی سێکسی: ١٧٦
چارەسەر: ١٧٧
بەشی دوانزەیەم: ١٧٨
پەشێویەکانی پاش منداڵبوون ١٧٩
دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بە چوار جۆرەوە: ١٧٩
چارەسەر: ١٧٩
نیشانەکانی: ١٨٠
ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی: ١٨٠
چارەسەر: ١٨٠
ئایندەی حاڵەتەکە: ١٨١
نیشانەکان: ١٨١
چارەسەر: ١٨٢
بەشی سیانزەیەم: ١٨٣
پەشێویەکانی سێکس ١٨٤
قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکسی لای نێرو مێ: ١٨٤

لادانه سیکسی یەکان.......... ۱۸۷
هۆی لادانه سیکسی یەکان :.......... ۱۸۷
گرنگترین هۆکارەکان بریتی یه له :.......... ۱۸۷
جۆرەکانی لادانی سێکسی :.......... ۱۸۹
ئاو هێنانەوه بەدەست.......... ۱۹۷
زیانەکان بریتین له :.......... ۱۹۸
سوودەکانی :.......... ۱۹۹
فڕاندن (اغتصاب).......... ۲۰۰
چارەسەری لادانه سێکسی یەکان :.......... ۲۰۱
ساردی سێکسی.......... ۲۰۳
دەست درێژی سێکسی.......... ۲۰۵
بەشی چواردەیەم:.......... ۲۱۰
چارەسەری دەرونی.......... ۲۱۱
جۆرەکانی چارەسەری دەرونی:.......... ۲۱۱
کام ڕێگەیان باشه و چۆن بریار دەدرێت لەسەری:.......... ۲۱۲
جۆرەکانی چارەسەری دەرونی:.......... ۲۱۳
تێبینی:.......... ۲۱۵
دەرمان و چەند تێبینیەك.......... ۲۱۷
هەندێ ڕاستی لەمەر دەرمانه دەرونەکان:.......... ۲۱۷
گروپه سەرەکیەکانی دەرمان:.......... ۲۱۸

هەندێ کاریگەری لاوەکی دژەخەمۆکی و دژەسایکۆسسك........ ٢٢٠
تێبینی:........ ٢٢٢
چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا........ ٢٢٤
چۆنێتی دانانی هەردوو جەمسەری تەزووەکە :........ ٢٢٥
چۆن دەزانین نەخۆشەکە فێی لێهاتووە :........ ٢٢٥
چەند جار تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت :........ ٢٢٦
چۆنێتی کارکردنی:........ ٢٢٧
سودەکانی بەکارهێنانی :........ ٢٢٧
کاریگەریە لابەلاییەکانی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا:........ ٢٢٨
مافەکانی نەخۆش :........ ٢٣٠
تێبینی:........ ٢٣١
بەشی پانزەیەم........ ٢٣٢
پەرکەم........ ٢٣٣
پۆلینکردن:........ ٢٣٣
یەکەم: ئەوانەی بورانەی تەواوەتیان لەگەڵدایە واتە لە هۆشخۆدەچن:........ ٢٣٣
دووەم: ئەوانەی بە تەواوی نابورێنەوە........ ٢٣٤
هۆکاری پەرکەم:........ ٢٣٥
ئەو هۆکارانەی کە هاندەرن بۆ فێلێهاتن:........ ٢٣٦
چارەسەر:........ ٢٣٧
وەڵامی هەندێ پرسیاری گرنك کە نەخۆش یان کەسوکاری لە پزیشکی دەکەن:........ ٢٣٩

نەخۆش لەم کاتانەدا پێویستی بە چاودێری هەیە : ٢٤١

بەشی شانزەیەم: ٢٤٣

توندوتیژی ٢٤٤

توندوتیژی دوو جۆری هەیە : ٢٤٤

هۆکارەکانی توندوتیژی : ٢٤٤

چارەسەر : ٢٤٩

خۆکوژی ٢٥١

ڕەفتاری خۆکوشتن دەکرێت بە پێنج ئاست : ٢٥١

هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن : ٢٥٢

هۆی خۆکوشتن : ٢٥٥

ڕێگاکانی خۆکوشتن : ٢٥٧

ئایا نەخۆش مافی خۆکوشتنی هەیە ؟ ٢٥٨

چارەسەر : ٢٥٩

بەشی حەڤدەیەم : ٢٦٢

نهێنی پارێزی ٢٦٣

مافەکانی نەخۆش ٢٦٧

پێـڕسـت ٢٦٩